

## Zmiana czasu – więcej energii czy problemy ze snem?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 27, marzec 2025 07:51

Tomasz Smaś

Odśłony: 1017

---

Zmiana czasu na letni to temat, który co roku wzbudza wiele emocji. Dla jednych oznacza dłuższe dni i więcej energii, dla innych wiąże się z trudnościami w przystosowaniu do nowego rytmu dobowego. Jak wynika z badań Huawei CBG Polska, ponad 25% Polaków odczuwa negatywne skutki tej zmiany, a niemal połowa z nich zmagają się z problemami ze snem.

### Czy zmiana czasu pogłębia problemy ze snem?

Dyskusja na temat konieczności przestawiania zegarków trwa od lat. Opinie są podzielone – 39% ankietowanych ocenia zmianę czasu pozytywnie, 36% nie zauważa jej wpływu, natomiast 25% wskazuje na negatywne skutki. Z raportu dotyczącego nawyków snu wynika, że przeciętny Polak śpi średnio 6 godzin i 45 minut, choć deklaruje, że potrzebuje około 7 godzin i 55 minut. Problem niedoboru snu pozostaje więc istotnym wyzwaniem niezależnie od zmiany czasu.

Wśród głównych przyczyn problemów ze snem wymienia się stres (39%), niezdrowe nawyki i problemy zdrowotne (33%), a także kwestie rodzinne, finansowe oraz zawodowe. Dodatkowym czynnikiem jest korzystanie z urządzeń elektronicznych tuż przed snem – aż 80% badanych przyznaje, że używa smartfonów w łóżku.

### Jak zmiana czasu wpływa na organizm?

Osoby negatywnie oceniające zmianę czasu najczęściej wskazują na problemy z zasypianiem (41%), trudności z przestawieniem godzin snu (47%), senność w ciągu dnia (40%) oraz zaburzenia koncentracji (22%). Proces adaptacji bywa różny – 17% badanych potrzebuje na to 1–3 dni, a 33% nawet do tygodnia.

Nieregularny sen może mieć poważne konsekwencje zdrowotne. Według badań, niestabilny rytm snu zwiększa ryzyko chorób sercowo-naczyniowych o 26%. Eksperci podkreślają, że kluczowe jest utrzymanie regularnych godzin snu i budzenia się. Zalecają także stopniowe przygotowanie się do zmiany czasu poprzez wcześniejsze kładzenie się spać i poranne korzystanie z naturalnego światła słonecznego, co pomaga organizmowi szybciej się przystosować.

### Korzyści ze zmiany czasu

Mimo że zmiana czasu budzi kontrowersje, ma także swoich zwolenników. Osoby pozytywnie oceniające tę praktykę podkreślają zalety, takie jak większa ilość światła dziennego (68%), dłuższy dzień (60%) oraz wzrost energii i aktywności fizycznej (37%). Dłuższy dostęp do światła słonecznego może poprawiać nastrój, redukować poziom stresu i zachęcać do spędzania czasu na świeżym powietrzu, co sprzyja lepszemu zdrowiu i jakości snu.

Specjaliści wskazują, że światło dzienne odgrywa kluczową rolę w regulacji rytmu okołodobowego. Spacerowanie o poranku mogą pomóc w naturalnym dostosowaniu się do nowego harmonogramu. Badania pokazują również, że stabilny rytm snu pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne i może znacząco zmniejszać objawy depresji.

### Jak zadbać o dobry sen?

Niezależnie od zmiany czasu, warto dbać o higienę snu poprzez:

## Zmiana czasu – więcej energii czy problemy ze snem?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 27, marzec 2025 07:51

Tomasz Smaś

Odśłony: 1017

---

- Regularne godziny snu i pobudki – różnica nie powinna przekraczać 30 minut.
- Ograniczenie korzystania z urządzeń elektronicznych przed snem.
- Stworzenie odpowiednich warunków w sypialni – wygodne łóżko, zaciemnienie, optymalna temperatura.
- Unikanie intensywnych ćwiczeń fizycznych tuż przed snem.
- Ekspozycję na naturalne światło w ciągu dnia, szczególnie rano.

Ekspert zwracają uwagę, że dbanie o jakość snu ma znaczący wpływ na samopoczucie, zdrowie i produktywność. Zmiana czasu może być dodatkowym wyzwaniem, ale odpowiednie nawyki pozwolą zminimalizować jej negatywne skutki i czerpać korzyści z dłuższych, słonecznych dni.

*Źródło: IP*