

Miesiące zimowe są okresem, w którym brak światła dziennego staje się jednym z najbardziej odczuwalnych obciążeń dla organizmu. Krótkie dni, ciemne poranki i wczesne zmierzchy sprawiają, że wielu Polaków doświadcza spadku energii, większego zmęczenia oraz pogorszenia nastroju. Badania pokazują, że co czwarta osoba w Polsce zimą narzeka na zbyt mały dostęp do światła dziennego w domu, a eksperci podkreślają, że nie jest to jedynie kwestia komfortu, lecz realny problem zdrowotny.

Ograniczona ekspozycja na naturalne światło wpływa na rozregulowanie rytmu dobowego, trudności z porannym wstawaniem oraz ogólne poczucie przeciążenia psychicznego. Zimą częściej pojawiają się rozdrażnienie, ospałość i problemy z koncentracją, które utrudniają codzienne funkcjonowanie zarówno w pracy, jak i w życiu prywatnym.

Od spadku energii do zaburzeń nastroju

Przeglądy badań z ostatnich lat wskazują jednoznacznie, że niska dzienna ekspozycja na światło naturalne wiąże się z gorszym samopoczuciem i większym zmęčeniem, nawet u osób bez wcześniejszych problemów psychicznych. U części populacji mechanizm ten może prowadzić do rozwoju sezonowego zaburzenia afektywnego, czyli depresji pojawiającej się cyklicznie w miesiącach zimowych. Choć kliniczne postaci tego schorzenia dotyczą relatywnie niewielkiej grupy, znacznie więcej osób doświadcza zimowego spadku nastroju i motywacji.

Specjaliści zwracają uwagę, że brak światła działa na organizm podobnie jak praca zmianowa lub nocna – zaburza naturalne procesy biologiczne, wpływając na wydzielanie hormonów odpowiedzialnych za sen i czuwanie. Efektem są problemy ze snem, senność w ciągu dnia i przewlekłe zmęczenie.

Światło i powietrze w czterech ścianach

Zimą szczególnego znaczenia nabiera jakość środowiska wewnętrznego. Analizy pokazują, że nawet 90 proc. czasu spędzamy w pomieszczeniach, a w sezonie zimowym ten odsetek jeszcze rośnie. Tymczasem badania wskazują, że co trzeci Polak narzeka na jakość powietrza w domu, a co czwarty na niewystarczający dostęp do światła dziennego.

Rzadziej wietrzone mieszkania sprzyjają pogorszeniu jakości powietrza, nadmiernej wilgotności lub przegrzewaniu pomieszczeń. Takie warunki mogą nasilać objawy alergii, powodować uczucie duszności, bóle głowy oraz obniżony nastrój. Eksperci podkreślają, że regularne wietrzenie, dostęp do światła i ograniczanie czasu spędzanego w zamkniętych przestrzeniach mają kluczowe znaczenie dla zdrowia zimą.

Architektura, która wspiera dobrostan

Coraz częściej znaczenie światła dziennego podnoszone jest także w kontekście projektowania budynków. Architekci zwracają uwagę, że odpowiednie doświetlenie pomieszczeń wpływa nie tylko na estetykę, ale przede wszystkim na funkcjonowanie psychiczne i poznawcze użytkowników.

Badania pokazują, że dobrze doświetlone przestrzenie sprzyjają efektywności nauki i pracy. Uczniowie przeniesieni do jasnych klas osiągnęli wyższą wydajność, a studenci rozwiązujący testy w dobrze oświetlonych salach uzyskiwali wyraźnie lepsze wyniki. Kluczowe znaczenie ma nie tylko liczba okien, ale także ich rozmieszczenie i orientacja względem stron świata, która wpływa na intensywność i

charakter światła.

Światło jako inwestycja w zdrowie

Eksperti zgodnie podkreślają, że światło dzienne jest jednym z fundamentów zdrowego życia. Jego odpowiednia ilość sprzyja lepszemu snu, wyższej produktywności oraz stabilniejszemu nastrojowi. W okresie zimowym szczególnie ważne staje się świadome korzystanie z naturalnych źródeł światła, przebywanie na świeżym powietrzu oraz tworzenie wnętrz, które wspierają dobrostan mieszkańców.

Choć zimy w naszej strefie klimatycznej nie da się skrócić, można ograniczyć jej negatywne skutki. Światło – zarówno to naturalne, jak i mądrze zaprojektowane we wnętrzach – okazuje się jednym z najprostszych, a zarazem najskuteczniejszych narzędzi wspierających zdrowie fizyczne i psychiczne.

Źródło: Newseria