

**UVEREJNENÉ: 27. 03. 2015**

[www.science.sk](http://www.science.sk)

### **Pri zmene času pomôže presnejší režim počas víkendov**

V noci zo soboty na nedeľu sme sa času 2:01 nedočkali. O jednu hodinu spánku sme tak dočasne prišli. Aj „obyčajných“ 60 minút dokáže rozladiť organizmus



ilustračná fotografia, autor: Indi Samarajiva

Princíp na ktorom funguje letný čas, spomenul ako prvý Benjamin Franklin v roku 1784, no myslel ho skôr ironicky. Chcel aby ľudia chodili skôr spať a lepšie tak využili slnečné svetlo. V praxi bol letný čas zavedený v niekoľkých európskych krajinách v roku 1916. Na území Česko-Slovenska meníme čas pravidelne od roku 1979. V súčasnosti má táto zmena mnoho odporcov, ktorí tvrdia, že ekonomický prínos letného a zimného času je zanedbateľný v porovnaní s tým, koľko komplikácií prináša.

Na to, že čas sa môže za určitých okolností naťahovať či skracovať prišiel Albert Einstein v rámci teórie relativity. Skracovali sme ho aj dnes, nie však vedecky ale manuálne – posunuli sme ručičky hodín o jednu cifru dopredu.

**Aj keď sa jedna hodina môže zdať zanedbateľná, neurologička Eva Feketeová z Neurologickej kliniky Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach hovorí, že prispôsobenie sa takejto zmene načasovania, môže trvať približne 21 dní.**

Na rozdiel od nástenných hodín sa totiž tie biologické posúvajú o niečo ťažšie a na zmeny si musí navyknuť celý organizmus. „**Biologické hodiny zosúladujú našu potrebu odpočinku s telesnou aktivitou, teplotou, či produkciou hormónov a vonkajšími faktormi, ako sú striedanie svetla a tmy,**“ hovorí Eva Feketeová.

## Pomôže príprava?

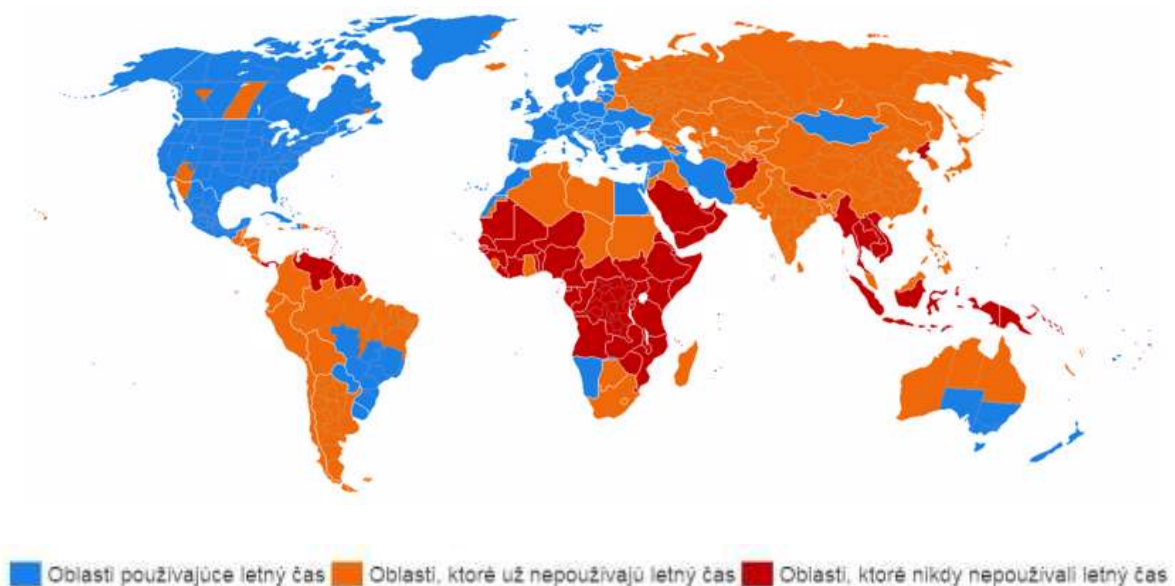
Na hodinový časový posun sa podľa odborníčky pripraviť veľmi nedá, no organizmu to môžeme uľahčiť čo najpravidelnejším spánkovým režimom.

**„Naším biologickým hodinám pomôže, ak dodržíme režim pracovných dní aj cez víkendy, a to aspoň počas nasledujúcich troch týždňov. Pocit sviežosti môžeme ráno podporiť studenou sprchou, či šálkou kávy a napriek únave by sme mali odolať poobedňajšiemu spánku,“** radí vedkyňa, ktorá sa špecializuje na štúdium a liečbu spánkových porúch dvadsať rokov.

## Výhoda pre seniorov

Prechod na nový čas môže byť problémom u ľudí s pevne nastavenými biologickými hodinami, či pre tých, ktorí sú aktívni skôr večer ako ráno. Časové posuny horšie zvládajú aj malé deti, keďže rozumejú viac svojim biologickým hodinám než okolnostiam, ktoré majú vplyv na harmonogram dňa. Pri skoršom vstávaní tak hrozí, že budú podráždené a plačlivé.

Naopak, lepšie sa môžu pri nedeľnom posune cítiť starší ľudia. **„Biologické hodiny majú tendenciu posúvať sa vekom smerom dopredu. To znamená, že starší ľudia zaspávajú už okolo ôsmej večer a vstávajú okolo štvrtej ráno, čo sa odrazu nebude javiť tak skoro,“** vysvetľuje Eva Feketeová, no zároveň dodáva, že pri jesennom časovom posune, budú mať zase väčší problém práve oni.



## Rytmus si meníme aj drastickjšie

Spánkový biorytmus si často meníme aj mimo prechodov zo zimného času na letný a naopak. Napríklad z výraznejších výkyvov medzi pracovným a víkendovým režimom sa organizmus spamätáva dlhšie akoby sme čakali.

Ďalším drastickým zásahom do biorytmu sú posuny času pri zmene časového pásma, známe aj ako jet lag syndróm. Aj tu existujú výhody, pri ceste naspäť však o nich opäť prichádzame.

***„Prelet z východného regiónu smerom na západ je všeobecne lepšie tolerovaný, pretože pri ňom organizmus núti dlhšie bdiť, kým cestovanie na východ prináša potrebu zaspať o niekoľko hodín skôr ako to máme vo zvyku,“*** vysvetľuje odborníčka.

### **Dá sa opiť z nedostatku spánku?**

Hodinový časový posun môže zdravému človeku nanajvýš zneprijemniť pár dní. Horšie je to však pri ľuďoch, ktorí trpia poruchami spánku, napríklad nespavosťou. „Skoršie prebudenie môže u nich znásobovať obavu z krátkeho a neuspokojivého spánku,“ hovorí Eva Feketeová. Chronický nedostatok spánku podľa nej poškodzuje telo i myseľ. „Môže byť príčinou únavy, zmeny nálad, porúch koncentrácie alebo dokonca krátkodobej pamäti. Takisto ovplyvňuje produkciu hormónov a môže zvyšovať kardiovaskulárne riziko,“ vymenúva neurologička.

Vedecko popularizačný videokanál AsapSCIENCE zase prirovnal nedostatok spánku k stavu opitosti. Tvrdia, že ak bežne spávate menej ako šesť hodín, váš mozog sa správa podobne ako pri 0,1 promile alkoholu v krvi. Navyše výkonnosť mozgu vám deň po dni takmer lineárne klesá.

Aj jednorazový deficit spánku nás však môže vyvieŕ z rovnováhy. Ak ste teda z noci na dnes ponocovali, myslite na to, že máte na spánok o hodinu menej. Vrátí sa vám až v októbri.