

**ODVYSIELANÉ: 28.03.2015**

**Rádio Slovensko, Rádiožurnál Slovenského rozhlasu**

**Začína letný čas**

**Viera Polešovská, moderátorka:** „Dnes si pospíme o hodinu menej. V nedeľu dvadsiateho deviateho marca nás totiž čaká prechod na letný čas. Ručičky na hodinách si tak posunieme z druhej hodiny na tretiu. Lekári a psychológovia upozorňujú, že časový posun môže negatívne vplývať aj na fungovanie organizmu. Problémy môže spôsobiť najmä ľuďom s poruchami spánku.“

**Lenka Bodová, redaktorka:** „Podľa neurologičky Evy Feketeovej posun času môže byť problematický, keďže ide o umelé narušenie biologických hodín. Upozorňuje, že zvlášť citlivo zmenu času vnímajú ľudia s poruchami spánku, napríklad tí, ktorí trpia nespavosťou.“

**Eva Feketeová, neurologička LF UPJŠ:** „Zmena času, teda skrátenie spánku ešte o jednu hodinu navyše znásobí naozaj tú krátku noc a tým vlastne už pri zaspávaní tento pacient môže pociťovať veľkú úzkosť a obavu z toho ako tá noc bude, ale predovšetkým ako bu de vyzerá ten nasledujúci deň, že bude ospalý, unavený, nevykonný.“

**Lenka Bodová:** „Aj ľudia, ktorí netrpia poruchami spánku, reagujú na zmenu času negatívne. Podľa odborníkov trvá približne dvadsaťjeden dní kým sa prispôbíme novému času.“

**Anketa:**

**Opýtaná:** „Akože veľmi zle to pôsobí na náš organizmus a potom dva týždne sa z toho spamätávam kým akože prideme zase na ten režim.“

**Opýtaný:** „Radšej by som bol, keby bol ten čas taký jak je.“

Koniec ankety

**Lenka Bodová:** „Existujú dva typy ľudí. Tí, ktorí majú problém s ranným vstávaním, pretože chodia neskôr spať a ľudia, pre ktorých je typické neponocovanie a včasné prebúdzanie. O tom koho časový posun viac zasiahne, ozrejmuje psychologička Eva Žiaková.“

**Eva Žiaková, psychologička:** „Táto zmena, ktorá teraz skraca deň, viac zasahuje ranný typ, pretože im ruší toto ranné vstávanie a tým pádom naruší celý deň.“

**Lenka Bodová:** „Ďalšia zmena času nás čaká dvadsiateho piateho októbra, keď si v rámci prechodu na zimný čas pospíme o hodinu dlhšie.“