

# TLAČOVÁ SPRÁVA

Košice, 24. október 2018



**Odborná asistentka UPJŠ LF MUDr. Eva Feketeová, PhD víta zrušenie posunu času, pretože má na ľudí negatívne následky**

V nedeľu 28. októbra 2018 si opäť budeme posúvať ručičky hodín kvôli prechodu na zimný čas. Dobrou správou je, že striedaniu letného a zimného času by malo začas v krajinách Európskej únie „odzvoniť“, čo odborníčka na spánkovú medicínu jednoznačne víta. Narušenie denného biorytmu totiž negatívne vplyva na ľudský organizmus, pričom najhoršie ho vnímajú citlivejší jedinci, deti a ľudia s vyšším vekom či niektorými ochoreniami.

*„Posun času pôsobí na ľudí nepriaznivo bez ohľadu na to, ktorým smerom si ručičky posúvame, pretože na nejaký čas rozhodí náš biorytmus. No jesenný posun času vnímame obyčajne lepšie preto, že získame akoby jednu hodinu k dobru a môžeme si ráno dlhšie pospať, aj keď bývame zasa večer skôr unavení. Niektorí ľudia sa však posunu času prispôbujú horšie a naďalej sa zobúdzajú podľa ‚starého‘ času, takže sa u nich môže objaviť denná únava vyvolávajúca podráždenie a poruchy koncentrácie či pamäti,“* hovorí Košiciach MUDr. Eva Feketeová, PhD. z Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach.

Jesenný posun času podľa nej síce znamená o hodinu dlhší ranný spánok, no táto sladká ilúzia sa môže razom rozplynúť, keď po týždni zistíme, že chodíme síce o hodinu do postele neskôr, ale ráno nás naše biologické hodiny prebúdzajú „postarom“, a teda v skutočnosti spíme o hodinu kratšie, než sme plánovali.

*„Zdravému dospelému človeku bez poruchy spánku netrvá prispôbiť sa tejto zmene zvyčajne dlhšie ako niekoľko dní a adaptuje sa na ňu teda pomerne ľahko. No deti, starší ľudia, či pacienti so srdcovo-cievnyimi chorobami, alebo duševnými ochoreniami, sú na tom podstatne horšie. Vo Švédsku napríklad zistili väčší počet srdcových infarktov v prvých troch dňoch po posune času a preukázaný je aj nárast dopravných a priemyselných nehôd bezprostredne po posune času. Chýbajúca hodina svetelného svitu v podvečer môže byť tiež spúšťačom duševného ochorenia, napríklad bipolárnej poruchy či sezónnej afektívnej poruchy, teda zimnej depresie,“* vysvetľuje pracovníčka Neurologickej kliniky UPJŠ LF a UNLP Košice MUDr. Eva Feketeová, PhD., podľa ktorej dánski vedci zaznamenali nárast depresí počas 10 týždňov od zmeny času a v Austrálii bol zasa zistený štatistický významný nárast samovrážd u mužov po posune času - a to jarnom i jesennom.

Zmyslom posunu času bolo lepšie využiť denné svetlo, a ušetriť elektrickú energiu. „Normálny“ čas je práve ten zimný. Letný čas bol po prvý krát zavedený v roku 1908 v Kanade a v Európe sa posúva od roku 1916, pričom dnes využíva posun času asi 40 percent krajín sveta napriek tomu, že je ekonomický prínos tejto zmeny veľmi spochybňovaný. Letný čas majú pritom ľudia - s výnimkou prvých dní po posunutí ručičiek hodín, ktoré nás zvyčajne dost' rozladí - vo väčšej obľube. Prispieva totiž k prirodzene dlhším večerom v jarnom a letnom období, ktoré vieme aktívnejšie využiť, než svetlé rána ale o hodinu kratšie večery. Preto je veľmi aktuálna otázka, ktorý čas si ponechajú členské štáty EÚ, keďže sa na základe celoeurópskeho hlasovania rozhodlo, že posledný prechod na letný čas sa môže uskutočniť 31. marca 2019 a posledný prechod na zimný čas môže byť 27. októbra 2019.

Čo na to hovoria odborníci?

### **Nemeniť čas bude pre ľudský organizmus prínosom**

*„Za dlhé obdobie striedania letného a zimného času si ľudia navykli na existujúci denný režim a prispôbili mu pracovné i voľnočasové aktivity, aj keď ide o administratívne, teda umelo vytvárané zásahy do biologicky nastaveného circadiálneho režimu. Niektorí tieto zmeny zvláda lepšie, iní horšie - sú ľudia, ktorí dobre znášajú prácu v viaczmennej prevádzke či zmeny časových pásiem, zatiaľ čo iní trpia takzvanou pásmovou chorobou známou ako jet lag a ich adaptácia na posun času trvá podstatne dlhšie. Z môjho pohľadu ako psychológa nie je podstatné, či prijmeme za stály čas ten letný alebo zimný, pretože ľudia sa mu časom prispôbia a dôjde u nich k synchronizácii biologických, psychologických, sociálnych a pracovných rytmov. A takisto budú vždy jestvovať charakteristické ‚ranné vtáčatá‘ či ‚škovránkovia‘, ktorým vyhovuje včasné ranné vstávanie a skoršie usínanie, ale aj ‚nočné sovy‘, ktoré naopak vstávajú neskôr a aktívne sú dlho do noci...“* reaguje odborná asistentka na I. psychiatrickej klinike UPJŠ LF a UNLP Košice PhDr. Milana Kovaničová, CSc., podľa ktorej je pozitívnym faktom to, že sa už čas posúvať nebude.

Dodáva pritom, že rozhodnutie prijať „letný“ alebo „zimný“ čas môžu vnímať rozdielne skupiny mladých a starších ľudí, keďže rozdiely v dennej aktivite sú tak trochu aj generačnou záležitosťou. Zatiaľ čo starší ľudia preferujú obyčajne skoršie usínanie a budia sa včasnšie, mladým ľuďom vyhovuje skôr posun k večernej aktivite...

Aj neurologičku MUDr. Evu Feketeovú, PhD. teší zrušenie posunu času, bez ohľadu na to, ktorý čas si ponecháme ako trvalý - keďže aj podľa nej je pre ľudí najproblematickejšie samotné posúvanie času v priebehu roka. Poukazuje však súčasne na veľký vplyv denného svetla a tmy na náš biorytmus.

*„Pre ľudské telo je v zásade posun času či už napred alebo naspäť rovnaký - biologické hodiny sú schopné adaptovať sa na ktorýkoľvek z nich. Preto nech prijmeme ktorýkoľvek čas, najprínosnejšie bude, že sa už viac nebude meniť. Pôvodný je zimný čas, aj keď mnohí ľudia by radšej volili ako stály čas radšej letný, pretože by ho dokázali lepšie využiť pre svoje aktivity. Prirodzené denné svetlo je, smozrejme, veľmi dôležité pre nastavenie našich biologických hodín, ktoré harmonizujú chod celého tela - a okrem mnohých dobre známych biologických funkcií majú svoj význam aj v imunitnom systéme. Preto je pre organizmus lepšie, keď sa v rámci denného režimu sklbi fyzická a psychická aktivita so svetlou časťou dňa a odpočinok si zas necháme na jeho tmavú časť,“* poznamenáva neurologička. Z tohto pohľadu by bol teda pre väčšinu ľudí asi vyhovujúcejší skôr letný čas.

### **Čo je to spánok**

*Stav spánku podľa nej charakterizuje spomalený rytmus dýchania, tepu srdca a nižšia citlivosť na vonkajšie podnety. Je to pravidelný stav odpočinku u ľudí, ale aj iných cicavcov a ďalších živočíchov, ktorý zabezpečuje regeneráciu organizmu a jeho nedostatok sa negatívne podpisuje na duševnom i telesnom stave človeka a prejavuje sa psychickou i fyzickou vyčerpanosťou. Dôsledkom bývajú často bolesti hlavy, poruchy myslenia a pamäte, nepokoj, zmeny nálady alebo depresie. Ľudí trpiaci nespavosťou častejšie trápí zvýšený krvný tlak a sú náchylnejší na infekcie. Kvalitu života môžu výrazne zhoršiť zvlášť dlhšie pretrvávajúce a neliečené poruchy spánku. Dĺžka spánku potrebná na dobrú regeneráciu organizmu je pritom veľmi individuálna.*

### **Čo vplýva na dobrý spánok**

*K dobrému spánku prispieva mnoho faktorov, medziiným pravidelné cvičenie a šport, zdravý životný štýl (žiadny alkohol, kofeín a cigarety), málo stresu, pohodové životné tempo, relax, pohodlná posteľ, tmavá a chladnejšia miestnosť, skorý budičiek, pohodlná poloha pri spánku, bylinkové čaje alebo preparáty (valeriána, chmeľ, medovka, materina dúška), vôňa levandule či teplý kúpeľ.*

*Liekom na prekonanie časového posunu by malo byť dodržiavanie takzvaného spánkového desatora načasovaného na nový čas. Podľa posunutého času by sa malo podávať jedlo, vykonávať pracovná i športová aktivita a únavu by sme nemali dospávať v priebehu dňa. Okrem toho je dobré dodržiavať aj ďalšie zásady ako je striedmosť v pití kávy, čaju a alkoholických nápojov a to zvlášť pred spaním, nejedávanie a nešportovanie navečer, či neriešenie problémových záležitostí pred usnutím.*

Túto tlačovú správu nájdete archivovanú na: [www.medic.upjs.sk](http://www.medic.upjs.sk).

**RNDr. Jaroslava Oravcová**  
**PR manažérka**