

UVEREJNENÉ: 27.03.2015

Denník Košice Dnes

Zmena času - vstávať sa bude ťažšie

V nedeľu 28. marca končí zimný čas. Ručičky hodín si v noci o druhej presunieme na tretiu a noc bude o hodinu kratšia. Mnohým ľuďom spôsobuje skoršie vstávanie problémy niekoľko ďalších dní či dokonca týždňov. „**Posun času môže byť pre citlivých jedincov problematický,**“ konštatuje Eva Feketeová z Neurologickej kliniky Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach. Podľa jej slov býva spojený aj s pocitom únavy a problémami s koncentráciou. Neurologička, ktorá sa venuje štúdiu a liečbe spánkových porúch zhruba 20 rokov, tvrdí, že z pohľadu spánkovej medicíny by bolo vhodnejšie čas neposúvať.