

**UVEREJNENÉ: 28.03.2015**

**Tlačová agentúra SR**

**Posun času môže podľa neurologičky spôsobiť problémy najmä citlivejším ľuďom**

Už najbližšiu noc čaká Slovákov prechod na letný čas – ručičky hodín si posunú dopredu a noc na nedeľu (29.3.) bude o hodinu kratšia. Mnohým ľuďom spôsobuje skoršie vstávanie problémy niekoľko ďalších dní či dokonca týždňov.

Podľa neurologičky z Neurologickej kliniky Lekárskej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach a Univerzitnej nemocnice L. Pasteura Košice Evy Feketeovej môže byť posun času problematický najmä pre citlivých jedincov. Býva spojený s pocitom únavy a problémami s koncentráciou. Ťažkosti môže spôsobiť hlavne malým školákom, ktorí majú výučbu od skorého rána, a starším ľuďom so zlým spánkom. Podľa jej slov by bolo z pohľadu spánkovej medicíny vhodnejšie čas neposúvať.

***„Je známe, že jestvujú dva typy ľudí, takzvané sovy, ktoré si radi pospia a majú ťažkosti s ranným vstávaním, a škovránky, pre ktoré je naopak typické včasné prebúdzanie a neponocovanie. Pre sovy je horší práve tento prvý posun času, keď je potrebné vstávať včasnšie, no a ranostajom robí problém skôr druhý posun v októbri,“*** uviedla neurologička, ktorá sa venuje štúdiu a liečbe spánkových porúch zhruba 20 rokov.

K dobrému spánku prispieva mnoho faktorov, medziiným pravidelné cvičenie a šport, zdravý životný štýl, teda napríklad žiadny alkohol, kofeín a cigarety, málo stresu, pohodové životné tempo, relax, pohodlná posteľ, tmavá a chladnejšia miestnosť, skorý budíček, pohodlná poloha pri spánku, bylinkové čaje alebo preparáty (valeriána, chmeľ, medovka, materina dúška), vôňa levandule či teplý kúpeľ. Pokiaľ však trpí človek dlhodobo nespavosťou alebo inou poruchou spánku, mal by vo vlastnom záujme vyhľadať odbornú pomoc.

Spánok podľa Feketeovej zabezpečuje regeneráciu organizmu a jeho nedostatok sa odráža na duševnom aj telesnom stave človeka. Spôsobuje nielen psychickú a fyzickú vyčerpanosť, poruchy myslenia a pamäte, nepokoj, zmeny nálady, ale aj celý rad závažných zdravotných komplikácií, napríklad je rizikovým faktorom srdcovo-cievnych ochorení.