

ODVYSIELANÉ : 23.10.2015 o 14.00 h.

RÁDIO KOŠICE, Metropolitné správy

Zmena letného času na zimný

Lucia Korečková, moderátorka: „Tento víkend máme príležitosť ako nikdy počas roka bez hrozby zmeškania autobusu, či nástupu do práce si môžeme pospať o hodinu dlhšie. Jediní, ktorým zmena času z letného na zimný nemusí ulahodiť, sú tí pracujúci, ktorí budú v noci zo soboty na nedeľu v zamestnaní. Podľa psychologičky Miroslavy Herákovkej pre nás hlavným problémom prechodu na zimný čas nie je ani tak samotné posunutie hodín.“

Miroslava Heráková, psychologička: „Ale v tom zimnom období súvisí hlavne so skracovaním dňa v zimnom období. Napriek tomu, že budeme môcť zostať dlhšie v posteli, budeme si musieť zvyknúť aj na to, že vstávame a chodíme z práce za tmy a u mnohých ľudí ten nedostatok slnečného svitu, serotonínu a vitamínu D môže pôsobiť stresujúco.“

Lucia Korečková: „A okrem psychiky môžu takéto zmeny negatívne vplývať aj na stravovanie a dokonca na sexuálny život. Tipy na to, ako zo zmeny času vyťažiť, nie sú. Najlepšie ale bude maximálne využiť denný svit na načerpanie prirodzenej energie napríklad pobytom v prírode. No a samozrejme, v noci sa poriadne vyspať, keďže túto fázu života často zanedbávame. Neurologička Eva Feketeová.“

Eva Feketeová, neurologička Lekárskej fakulty UPJŠ: „My sami si uberáme každý deň niekoľko minút v tých horších prípadoch niekoľko hodín spánku a výsledkom potom môže byť ospalosť, ktorá môže nás, ale aj iných ohroziť.“

Lucia Korečková: „Nezabudnite, že hodiny si posúvame v noci zo soboty na nedeľu. Malú ručičku vrátime z tretej na druhú hodinu.“