

**UVEREJNENÉ: 25.10.2015**

**www.tvnoviny.sk (autor: TASR)**

**Ľudia, ktorí najviac trpia zmenou času**

**Nájdete sa medzi nimi?**



Od dnes platí na Slovensku opäť stredo európsky čas (SEČ). Ručičky hodín sa o 3.00 h posunuli z letného času na druhú hodinu SEČ. Na základe toho si ľudia v noci nadnes mohli pospať dlhšie. Nie každému však táto zmena času vyhovuje, tvrdia odborníci.

**„Aj keď tento posun vnímajú ľudia zvyčajne lepšie ako náhle skoršie vstávanie na jar súvisiace s prechodom na letný čas, ani táto zmena nemusí byť bez následkov na ľudský organizmus. Posun času znášajú horšie najmä citlivejší jedinci, pre ktorých sa môže spájať so zhoršením koncentrácie a zvýšenou únavou, zvlášť u detí a starších ľudí,“** uviedla Eva Feketeová z Neurologickej kliniky Lekárskej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach.

Tento jesenný posun vnímajú horšie ľudia zvyknutí ukladať sa do postele skôr, zatiaľ čo pre tých, ktorí majú problém s ranným vstávaním, je zas horší jarný posun času

Ľudia sa podľa nej delia do dvoch skupín. Takzvané „sovy“, ktoré sú čulé do neskorých nočných hodín, zatiaľ čo ráno si radi dlhšie pospia, a potom „škovránky“, pre ktorých je naopak typické včasné ranné prebúdzanie a dlhé neponocovanie.

**„Tento jesenný posun vnímajú horšie ľudia zvyknutí ukladať sa do postele skôr, zatiaľ čo pre tých, ktorí majú problém s ranným vstávaním, je zas horší jarný posun času,“** ozrejnila Feketeová, podľa ktorej by bolo z pohľadu spánkovej medicíny lepšie čas neposúvať. Skúsená neurologička sa dlhodobo venuje liečbe porúch spánku, ktoré môžu výrazne znížiť kvalitu života, zvlášť dlhšie pretrvávajúce a neliečené poruchy spánku. Tie môžu byť rôzne, niekedy aj bizarné.

**„Patrí medzi ne napríklad syndróm nepokojných nôh, nočné škripanie zubami (bruxizmus), spánkové apnoe, pri ktorom dochádza počas spánku k opakovaným zástavam dychu, či parasomnie spojené s abnormálnym pohybom v podobe námesačnosti alebo s agresívnym správaním pri narušení takzvanej REM fázy spánku,“** vysvetlila Feketeová.

Novodobým fenoménom je podľa nej problém adolescentov a mladých ľudí, ktorí si posúvajú zaspávanie na skoré ranné hodiny a spánkovú periódu na dennú dobu (syndróm oneskorenej spánkovej fázy). Medzi veľmi zriedkavé ochorenia patrí narkolepsia, pri ktorej človek stráca kontrolu nad stavom bdenia a upadá do spánku nechtiac aj počas dňa a v rôznych situáciách. Naopak, najrozšírenejšou poruchou spánku je nespavosť.

Dĺžka spánku potrebná na regeneráciu organizmu je veľmi individuálna. Zvyčajne ide o šesť až osem hodín denne. „Pokiaľ dlhší či kratší spánok nie sú spojené s ťažkosťami, ako sú únava, vyčerpanie, poruchy koncentrácie a pamäti, nemusíme sa ešte znepokojovať ani ho umelo ovplyvňovať liekmi. V opačnom prípade je však vhodné obrátiť sa na odborníkov," dodala Feketeová.

Dobrý spánok je často odrazom zdravého životného štýlu. Patrí k nemu pravidelné cvičenie a šport s absenciou alkoholu, kofeínu či cigariet. Ľuďom sa ďalej odporúča eliminácia stresu, pohodlná posteľ, tmavá a chladnejšia miestnosť na spanie alebo skorý budíček. Pomôcť vedia aj vôňa levandule, teplý kúpeľ, bylinkové čaje alebo preparáty typu valeriána, chmeľ, medovka či materina dúška.

Čítajte na:

[http://www.tvnoviny.sk/my-zeny/1809010\\_ludia-ktori-najviac-trpia-zmenou-casu](http://www.tvnoviny.sk/my-zeny/1809010_ludia-ktori-najviac-trpia-zmenou-casu)