**Zmiana czasu to szok dla naszego zegara biologicznego**

**W ostatni weekend października przestawimy zegary o godzinę do tyłu. Za 5 miesięcy znów przesuniemy wskazówki – tym razem do przodu. Jak nasz organizm reaguje na te powtarzające się sezonowe zmiany czasu? Jak długo przyzwyczajamy się do nowego rytmu? Co zrobić, aby przetrwać ten okres w miarę bezboleśnie? Na te pytania odpowiada prof. Marta Jackowska, psycholożka zdrowia z Uniwersytetu SWPS w Sopocie.**

W nocy z 26 na 27 października zmienimy czas na zimowy. Oznacza to, że będziemy mogli spać godzinę dłużej, ale też wcześniej będzie zapadać zmrok. W efekcie zimą wiele osób budzi się po ciemku i po ciemku wraca z pracy, a kiedy dostępne jest światło dzienne, przebywa w biurze. Z kolei przy marcowej zmianie czasu na letni bolesne bywa ponowne przyzwyczajanie się do wcześniejszego wstawania rano.

*Funkcje naszego organizmu, takie jak sen, czuwanie, trawienie, temperatura ciała czy nawet nastrój, są regulowane przez nasz zegar biologiczny. Jego funkcjonowanie jest ściśle powiązane z dostępnością światła lub jego brakiem, czyli ciemnością. Zmiana czasu jest więc niczym innym jak zakłóceniem funkcjonowania naszego zegara biologicznego poprzez manipulację dostępnością światła* - wyjaśnia prof. Marta Jackowska, psycholożka zdrowia z Uniwersytetu SWPS w Sopocie.

**Ryzyko wypadków i zawałów**

Najłatwiej zaobserwować takie skutki przestawienia zegarów, jak niewyspanie i zły nastrój. Są najbardziej odczuwalne po zmianie czasu z zimowego na letni w marcu. Na szczęście dość szybko mijają, gdy organizm przyzwyczai się do nowego trybu. Niestety, na tym nie koniec - są też skutki znacznie groźniejsze, dlatego po zmianie czasu zalecana jest szczególna ostrożność.

*Badania naukowe pokazują większe ryzyko śmiertelnego wypadku samochodowego podczas nocy ze zmianą czasu zarówno jesienią, jak i wiosną[[1]](#footnote-1) oraz większe ryzyko wypadków w pracy[[2]](#footnote-2) i zawałów serca bezpośrednio po zmianie czasu z zimowego na letni[[3]](#footnote-3)* - wskazuje prof. Marta Jackowska.

**Trudno mają zarówno sowy, jak i skowronki**

Nasz organizm zdecydowanie gorzej znosi i dłużej się adaptuje do zmiany czasu z zimowego na letni, co potwierdzają właśnie statystyki dotyczące wypadków i zawałów. Jesteśmy też wtedy jeszcze bardziej niewyspani niż zwykle.

Większość ludzi potrzebuje maksymalnie około dwóch tygodni, aby ich organizm dostosował się do zmiany czasu.

*Co ciekawe, jedno z niewielu badań na ten temat pokazało, że zmiana czasu najbardziej niekorzystnie wpływa zarówno na osoby z bardzo wczesnym chronotypem (tzw. skowronki), jak i z bardzo późnym (tzw. sowy). Szczególnie źle reagujemy na zmianę czasu z zimowego na letni, kiedy tracimy godzinę snu. Są ponadto dowody sugerujące, że zegar biologiczny osób z późnym chronotypem nie dostosowuje się do tej zmiany czasu[[4]](#footnote-4)* - mówi psycholożka z Uniwersytetu SWPS.

**Dbajmy o dobry sen i o siebie**

*Moja rada na okresy zmiany czasu jest zawsze taka sama: bądźmy dla siebie dobrzy i szczególnie wtedy zadbajmy o możliwość snu, regeneracji oraz relaksu* - zaleca prof. Marta Jackowska.

Ekspertka wskazuje, że Polacy, podobnie jak inne nacje, są narodem niewyspanym – średnio co drugi Polak i Polka skarżą się na niską jakość snu[[5]](#footnote-5). To oczywiście sprawia, że zmiana czasu dodatkowo nas obciąża. Sen jest nam potrzebny do utrzymania zdrowia fizycznego i psychicznego. Powinniśmy więc o niego dbać cały rok, a w szczególności właśnie w okresach zmiany czasu.

*Przed snem powinniśmy się zrelaksować i unikać wszystkiego, co nas stymuluje lub pobudza. Badania naukowe od lat pokazują, że dobry sen się nam wszystkim opłaca!* - podkreśla psycholożka zdrowia.

**Czy zmiana czasu ma sens?**

Zmiana czasu została formalnie wprowadzona w 1916 roku podczas pierwszej wojny światowej przez Niemców w celu efektywniejszego wykorzystania naturalnego światła i - co się z tym wiązało - zaoszczędzenia na użyciu sztucznego światła. - *Obecnie mało kto widzi w tym sens lub użyteczność, a negatywne skutki dla naszego zdrowia i samopoczucia jasno sugerują, że zmiana czasu raczej nam szkodzi niż pomaga* - podsumowuje prof. Marta Jackowska.

**\*\*\*\***

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi prowadzonymi na najwyższym poziomie. Uczelnia kształci ponad 16 tysięcy studentek i studentów - w tym blisko tysiąc z zagranicy oraz ponad 4 400 słuchaczek i słuchaczy studiów podyplomowych na blisko 50 kierunkach studiów stacjonarnych i niestacjonarnych i ponad 170 kierunkach studiów podyplomowych. Uniwersytet oferuje programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa, nowych technologii oraz grafiki i wzornictwa, a także edukację w postaci szkoleń i krótkich kursów akademickich. Uczelnia dba o wysoką wartość akademicką naszych programów oraz ich dostosowanie do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Kampusy Uniwersytetu SWPS znajdują się w sześciu miastach: Warszawie (siedziba), Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu, Katowicach i w Krakowie.

Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia doktora oraz doktora habilitowanego w siedmiu dyscyplinach: psychologia, nauki o kulturze i religii, literaturoznawstwo, nauki prawne, nauki socjologiczne, nauki o polityce i administracji, sztuki plastyczne i konserwacja dzieł sztuki. Na Uniwersytecie SWPS funkcjonuje pięć instytutów naukowych, które zajmują się organizacją i koordynacją działalności naukowej pracowników badawczych i badawczo-dydaktycznych uczelni w poszczególnych dyscyplinach: Instytut Psychologii, Instytut Nauk Humanistycznych, Instytut Nauk Społecznych, Instytut Prawa oraz Instytut Projektowania. W uczelni działa 28 centrów badawczych oraz 105 kół naukowych.

Uniwersytet SWPS należy do sojuszu European Reform University Alliance (ERUA). Jest to sojusz uczelni zawarty w ramach Inicjatywy Uniwersytetów Europejskich, powołanej i finansowanej przez Komisję Europejską.

1. *Prats-Uribe, A., Tobías, A., & Prieto-Alhambra, D. (2018). Excess risk of fatal road traffic accidents on the day of daylight saving time change. Epidemiology, 29(5), e44-e45* [↑](#footnote-ref-1)
2. *Barnes, C. M., & Wagner, D. T. (2009). Changing to daylight saving time cuts into sleep and increases workplace injuries. Journal of applied psychology, 94(5), 1305* [↑](#footnote-ref-2)
3. *Janszky, I., Ahnve, S., Ljung, R., Mukamal, K. J., Gautam, S., Wallentin, L., & Stenestrand, U. (2012). Daylight saving time shifts and incidence of acute myocardial infarction–Swedish Register of Information and Knowledge About Swedish Heart Intensive Care Admissions (RIKS-HIA). Sleep medicine, 13(3), 237-242* [↑](#footnote-ref-3)
4. *Kantermann, T., Juda, M., Merrow, M., & Roenneberg, T. (2007). The human circadian clock's seasonal adjustment is disrupted by daylight saving time. Current Biology, 17(22), 1996-2000* [↑](#footnote-ref-4)
5. *Nowicki, Z., Grabowski, K., Cubała, W. J., Nowicka-Sauer, K., Zdrojewski, T., Rutkowski, M., & Bandosz, P. (2016). Rozpowszechnienie subiektywnej bezsenności w populacji polskiej. Psychiatr Pol, 50(1), 165-73* [↑](#footnote-ref-5)