Sukladno Uredbi o ljetnom računanju vremena u 2018., 2019., 2020. i 2021. godini (NN 9/18), ljetno računanje vremena u 2018. godini završava 28. listopada 2018. godine u 03 sata, izvijestio je Državni zavod za mjeriteljstvo. Iako je zimsko računanje vremena zapravo "normalno", a ljetno smatramo odmakom, mi veći dio godine, čak sedam mjeseci, živimo u skladu s ljetnim računanjem vremena.

Prelazak na ljetno vrijeme ima drastičnije posljedice jer narušava biološki ritam i oduzima sat mogućeg sna, dok nam jesensko pomicanje sata nudi kompenzaciju odnosno dodaje taj oduzeti sat. Zapravo se dan i dalje sastoji od 24 sata, no ova predstojeća nedjelja imat će sat više. Donosimo pregled prednosti i nedostataka prelaska na zimsko računanje vremena, kao i savjete što možemo samo učiniti kako bi nam ta promjena bila lakšom.

Prednosti

Obitelji se u zimskom periodu više druže i razgovaraju što rezultira boljim odnosima i kvalitetnijim provođenjem zajedničkog vremena. Vjerojatno je to zato jer se manje vremena provodi vani zbog nižih temperatura i ranijeg padanja mraka. Psiholozi i drugi stručnjaci za spavanje tvrde kako se većina teže prilagođava proljetnom nego li jesenskom pomicanju

vremena upravo zato što gubimo jedan sat sna. Organizmu lakše pada prelazak na zimsko, nego na ljetno vrijeme jer očito je manji napor spavati duže, nego kraće. Švedski znanstvenici, proučivši podatke o tisućama pacijenata unatrag dvadeset godina, zaključili su da broj srčanih udara opada u tjednu nakon vraćanja sata unazad za 21%. Situacija je obrnuta u proljeće - stopa srčanih udara raste u sedam dana poslije pomicanja sata unaprijed. Štetan učinak po srce najizrazitiji je u prva tri dana nakon nedjelje u kojoj se prelazi na ljetno računanje vremena.

Nedostaci

U jesen samo manjina zapravo dobije taj obećani dodatni sat spavanja. Tijekom narednih tjedan dana, mnogi se probude ranije, imaju više problema sa spavanjem, a veća je vjerojatnost da se probude tijekom noći. Osobe koji kraće spavaju do 7,5 sati i rano ustaju imaju najviše problema s prilagodbom na novi raspored. Prelazak na zimsko računanje vremena može biti povezan sa sezonskim poremećajem raspoloženja, odnosno jesenskom depresijom. Zbog kraćeg dana tj. manje dnevnog svjetla neki bi mogli osjetiti simptome, kao što su manjak energije, bezvoljnost, jači apetit, poremećaje spavanja, pojačanu želju za slatkim i smanjenu spolnu aktivnost.

Općenito, "igranje" s prirodnim ciklusom uzrokuje smanjenu produktivnost i gubitak interesa za rad, smatraju znanstvenici, napominjući kako pomičući satove postajemo podložniji bolestima i svakako umorniji te podložniji vremenskim promjenama kao što je južina. Dolazi do nedostatka vitamina D koji mnogi u najvećim količinama crpe iz sunčevih zraka. S obzirom da je sunca manje, potrebno je uravnotežiti prehranu. U hranu bogatu vitaminom D prvenstveno spada riba, goveđa jetra, žumanjak jajeta, sir i mliječni proizvodi, neke vrste gljiva i kvasac.

Američki su znanstvenici otkrili da se u mjesec dana nakon zadnje nedjelje u listopadu događa više prometnih nesreća nego u ostatku godine, dok je nesreća najmanje u prvim tjednima ljetnog računanja vremena. Ovu pojavu vjerojatno uzrokuje raniji sumrak nakon što se kazaljke ili brojke na satu pomaknu za šezdeset minuta unatrag. Stoga pješaci, vozači automobila i bicikala trebaju biti na dodatnom oprezu.

Savjeti

Ljudi, kao i životinje, imaju unutrašnji biološki sat koji je prirodno usklađen s dnevnim svjetlom, neovisno o onome što pokazuju uređaji za mjerenje vremena. Slijedeći tjedan, nakon što prestajemo s ljetnim računanjem vremena, a ujedno i ranijim padanjem mraka, vjerojatno ćemo se osjećati pospanima malo ranije nego što je uobičajeno i biti u mogućnosti da se probudimo ranije nego obično.

Prijevremeni odlazak na spavanje mogli bismo izbjeći s nekoliko savjeta kojih bi se trebali držati samo kraće vrijeme nakon početka zimskog računanja vremena. Budući da nedjeljno izležavanje većini može zvučati vrlo primamljivo, mnogi će teško odoljeti iskušenju da na najduži dan godine odspavaju još jedan sat. Nastojte to izbjeći jer time, nakon sedam mjeseci ljetnog računanja vremena, provodite "nasilje" nad ritmom na koji ste navikli. Nastojte ići u krevet i buditi se u isto vrijeme kao što ste to činili i do sada. Duga spavanja vikendom nastojte smanjiti na minimum jer ćete time stvoriti osjećaj da vam nedostaje sna tijekom radnog tjedna. Izlažite se prirodnoj svjetlosti tijekom dana i večeri.

S prvim padanjem mraka uključite svjetla u kući kako bi upozorili mozak da još nije vrijeme za spavanje. Izlaganje svjetlosti je bitno jer tako sprječavamo izlučivanje melatonina - hormona kojeg tijelo prirodno proizvodi i potiče umor. Jutra nastojte učiniti što mračnijima jer svjetlost prirodno govori tijelu kada je vrijeme za buđenje. Budući vam je , u ovom slučaju, cilj ostati dulje u krevetu, zamračite spavaću sobu prije spavanja navlačenjem zastora ili spuštanjem roleta. (Lea Maričić, mag. psih., Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti)

Anketa među Hrvatima

Čini se da i hrvatski građani ljetno računanje vremena vide kao bolju opciju. Rezultati internetske ankete

Hrvatska Vlada će odluku donijeti u internoj koordinaciji s ministarstvima te u koordinaciji unutar EU-a. Z

Stampar.hr

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}