Akceptuję
W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej Polityce Prywatności

Kto reaguje na przesilenie wiosenne?

Ludzie, którzy generalnie dobrze funkcjonują na co dzień i nie mają dużych depresyjnych dołów w swoim życiu, wcale nie reagują na przesilenie wiosenne - powiedziała PAP psycholog prof. Dorota Merecz-Kot z Wydziału Nauk o Wychowaniu Uniwersytetu Łódzkiego.

Powszechny pogląd głosi, że przejście z okresu zimowego na letni, czyli przesilenie wiosenne, wiąże się dla nas z dodatkowym wysiłkiem, złym samopoczucie, czasem nawet załamaniem psychicznym. Według prof. Doroty Merecz-Kot z Wydziału Nauk o Wychowaniu Uniwersytetu Łódzkiego badania z dziedziny psychologii i chronobiologii pokazują, że to tradycyjne przekonanie jest raczej wierzeniem zapożyczonym z dawnych czasów, gdy jeszcze istniały prawdziwe przesłanki, aby na przednówku czuć się gorzej.

PAP: Czas wiosennego przesilenia wielu z nas skłania do narzekania, już nie tylko na zmienną i trudną od przewidzenia pogodę, ale też na złe samopoczucie. Tylko czy przypadkiem nie narzekamy na wyrost?

Prof. Dorota Merecz-Kot: Z całą pewnością można powiedzieć, że osoby ze zdiagnozowaną depresją albo zaburzeniami afektywnymi dwubiegunowymi mogą doświadczać sezonowości w zmianie nastroju i kondycji psychofizycznej. Ale co ciekawe, w tym przypadku mamy dwa typy - zimowy, czyli obejmujący grupę, która ma obniżony nastrój w sezonie jesienno-zimowym, zaś jej samopoczucie poprawia się, gdy pojawia się więcej światła, słońca i ciepła - oraz typ letni - osoby, u których jest dokładnie odwrotnie. Nie znamy do końca tych mechanizmów, ale w badaniach wyraźnie się to uwidacznia - jeżeli ktoś ma skłonność do negatywnych emocji, obniżonego nastroju, może być jednym z dwóch typów.

Natomiast ludzie, którzy generalnie dobrze funkcjonują na co dzień i nie mają dużych depresyjnych dołów w swoim życiu, na przesilenie wiosenne nie reagują. W ich przypadku mogą pojawić się krótkie zmiany samopoczucia, występujące z dnia na dzień i w zależności od pogody. Negatywnie może wpływać na nie np. niskie ciśnienie czy silny wiatr. Natomiast nie jest to stan, w którym nastrój przez dłuższy czas utrzymuje się na niskim poziomie.

Wracając do czasów historycznych; kiedyś było tak, że żyliśmy zgodnie z porami roku - zima była trudnym okresem, magazynowaliśmy żywność, aby przetrwać. W naszej diecie nie było mikroelementów, witamin. Współcześnie mamy z tym mniejszy problem, bo właściwie przez cały rok jest dostęp do różnorodnej żywności np. mrożonek, jeśli ktoś nie chce kupować drogich świeżych warzyw. Jeśli ktoś ma dobrą dietę, nie powinien doświadczać fizjologicznych skutków, jakie na przednówku przytrafiały się naszym przodkom.

PAP: Wydaje się, że rozwój cywilizacji pozwolił nam na uniezależnienie się od kaprysów przyrody - dajemy sobie radę z brakiem światła czy zimnem. Czy możliwe jest całkowite odcięcie od natury?

D. M-K.: Możemy nie zdawać sobie z tego sprawy, ale nadal podlegamy jej wpływom. Cykle biologiczne naszego organizmu w dużej mierze opierają się na cyklu noc - dzień. Mamy zegary biologiczne, które regulują pracę wszystkich układów i narządów. Są takie badania - często robione przez Japończyków, ale ostatnio także przez badaczy europejskich - których wyniki pokazują, że wyjście z domu, gdy jest ciepło, spacer i kontakt z naturą poprawiają nam samopoczucie. To działa, nawet jeśli musimy się do tego szczęścia zmusić i niemal siłą "wyciągnąć się" z domu, bo nie chce nam się wychodzić. Poziom endorfin - hormonów szczęścia - rośnie i mamy poprawę nastroju.

Natomiast im bardziej się izolujemy w czterech ścianach i funkcjonujemy na niewielkich powierzchniach, tym nam jest psychologicznie trudniej, co zresztą ostatnio z dużą siłą zobrazowała pandemia. Z różnych względów człowiek nie lubi samotności, nawet jeśli jest introwertykiem, to czasami chce wyjść do ludzi. Jeśli ten bodziec jest nam zabrany, pojawia się dyskomfort.

Potrzebujemy też stymulacji z otoczenia, aby czuć się dobrze. Gdybyśmy byli pozbawieni bodźców zewnętrznych, nie mielibyśmy nawet powodów, aby wstać z łóżka i wyjść do domu, by zrobić cokolwiek. A więc motywatory, jakich dostarcza przyroda, kontakt z innymi ludźmi, wyzwania

zawodowe, są nam bardzo potrzebne.

Życie bliżej natury daje poczucie odpoczynku i to na różnych poziomach. Specjaliści zajmujący się wzrokiem mówią, że patrzenie na zieleń relaksuje, podobnie jak patrzenie w dal. Z psychologicznego punktu widzenia mówimy, że jeśli jesteśmy w stanie żyć wolniej, w tempie otaczającej nas przyrody, to jesteśmy szczęśliwsi. Dowiedziono, że ludzie żyjący na obszarach mniej zaludnionych, zatłoczonych, którzy w większym stopniu korzystają z kontaktu z naturą, czują się lepiej.

PAP: Tylko że nam zależy raczej na tym, aby żyć szybciej i intensywniej. Może nie lubimy pracować przez siedem dni w tygodniu ani spać po pięć godzin na dobę, ale czasem wydaje się nam to niezbędne, by osiągnąć różne życiowe cele…

D. M-K.: Wydłużając czas aktywności i skracając czas odpoczynku, pracujemy na zmarszczki i wczesną starość. Jeśli się nie regenerujemy, to wszystko w nas starzeje się szybciej. Coraz więcej jest też badań mówiących o tym, że krótki czas snu, brak wypoczynku, brak interwałów: aktywność, wypoczynek, aktywność, wypoczynek, sprawiają, że szybciej przychodzą do nas choroby neurodegeneracyjne.

Możemy tego nie dostrzegać w krótkich odcinkach czasu; mówimy sobie "jestem młoda, szybko się regeneruję, następnego dnia nawet po bardzo ciężkim wysiłku fizycznym czy intelektualnym jestem równie sprawna". Tylko że to wróci później, na kolejnym etapie życia. To trochę tak jakby cały czas jeździć samochodem, którego się nie serwisuje i nie robi przeglądu - awaryjność rośnie.

Wysiłek umysłowy jest dobry dla mózgu, ale musimy odróżnić pracę intelektualną w dużym stresie i wysiłku, odbywającą się pod presją czasu, i pracę czy działania intelektualne, które dzieją się w sytuacji relatywnego relaksu, gdzie tych różnych presji nie ma. Możemy ćwiczyć mózg i to nas zabezpiecza przed chorobami neurodegeneracyjnymi, ale bezwzględnie musimy też odpoczywać.

W dzisiejszych czasach nie wypada się nudzić; mamy poczucie, że zawsze powinno się coś robić. Jak ktoś mówi "ja się nigdy nie nudzę", to uważamy, że jego życie jest pełne, że wykorzystuje swój potencjał. Ja uważam, że trzeba się trochę ponudzić, bo ten czas nudy to czas na fantazje, na odpływanie myślami w nieznane przestrzenie.

Czasami ludzie mylą to odczucie nudy, które w krótkim okresie jest pozytywne, z nieumiejętnością odpoczywania. Są osoby przestymulowane, które dostarczają sobie dużo bodźców, szybko przeglądają w sieci mnóstwo informacji, lubią krótkie wiadomości i w ogóle w ich życiu musi się dużo dziać. Jak kogoś takiego "wyjmiemy" z jego świata, jest jak alkoholik na odwyku - nie wie, co ze sobą zrobić, czegoś mu bardzo brakuje.

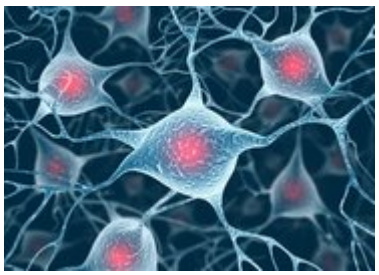
Jeśli to nam się zdarza, to jest bardzo ważny sygnał, że coś z nami jest nie tak. Nie potrafimy wykorzystać tego czasu, który możemy mieć na nicnierobienie, na powolne doświadczanie rzeczywistości - "nic nie muszę, pogapię się w dal". A to jest nam bardzo potrzebne.

Źródło: pap.pl
https://laboratoria.net/aktualnosci/31800.html

05-01-2026

Olbrzymie ilości danych o Wszechświecie z wód Morza Śródziemnego

KM3NeT to nie jeden detektor, lecz podmorskie miasto tysięcy czujników światła.



05-01-2026

Nowe organizmy są odkrywane szybciej niż kiedykolwiek wcześniej

Biolodzy odkrywają rocznie średnio 16 tys. gatunków.

05-01-2026

Skutki ekspozycji na mikroplastik przechodzą z ojca na syna

Informują naukowcy w piśmie „Journal of the Endocrine Society”.

05-01-2026

Statyny pomagają wszystkim cukrzykom

Informuje pismo „Annals of Internal Medicine”.

05-01-2026

Zanieczyszczenie powietrza może mieć związek z wyższym ryzykiem...

Wykazano w badaniu, które ukazało się na łamach „JAMA Network Open”.

05-01-2026

O szpiczaku w badaniach obrazowanych często świadczą „dziury w...

Twierdzi prof. Iwona Hus.

05-01-2026

Uszkodzenia dachów pod nadmiernym śniegiem

Decydujące znaczenie mają tu nie same zmiany stanu skupienia śniegu.

05-01-2026

Minimalne wynagrodzenie profesora

Trwają prace nad nowelizacją rozporządzenia.

Informacje dnia: Olbrzymie ilości danych o Wszechświecie z wód Morza Śródziemnego Nowe organizmy są odkrywane szybciej niż kiedykolwiek wcześniej Skutki ekspozycji na mikroplastik przechodzą z ojca na syna Statyny pomagają wszystkim cukrzykom Zanieczyszczenie powietrza może mieć związek z wyższym ryzykiem depresji O szpiczaku w badaniach obrazowanych często świadczą „dziury w kościach” Olbrzymie ilości danych o Wszechświecie z wód Morza Śródziemnego Nowe organizmy są odkrywane szybciej niż kiedykolwiek wcześniej Skutki ekspozycji na mikroplastik przechodzą z ojca na syna Statyny pomagają wszystkim cukrzykom Zanieczyszczenie powietrza może mieć związek z wyższym ryzykiem depresji O szpiczaku w badaniach obrazowanych często świadczą „dziury w kościach” Olbrzymie ilości danych o Wszechświecie z wód Morza Śródziemnego Nowe organizmy są odkrywane szybciej niż kiedykolwiek wcześniej Skutki ekspozycji na mikroplastik przechodzą z ojca na syna Statyny pomagają wszystkim cukrzykom Zanieczyszczenie powietrza może mieć związek z wyższym ryzykiem depresji O szpiczaku w badaniach obrazowanych często świadczą „dziury w kościach”

Partnerzy