

### [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](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Psycholog o zmianie czasu

W przyszłą niedzielę zmieniamy czas z zimowego na letni. Choć na zegarze to tylko przesunięcie wskazówek o godzinę w przód, nasz zegar biologiczny nie przestawia się tak łatwo. Ta zmiana to dla organizmu pewnego rodzaju stres fizjologiczny - zaznaczył psycholog Jakub Mazurkiewicz z Uniwersytetu SWPS.

Jak przypomniano w komunikacie uczelni, zmiana czasu z letniego na zimowy i odwrotnie została wprowadzona po raz pierwszy ponad 100 lat temu, aby efektywniej wykorzystywać światło słoneczne. Od lat toczy się debata na temat jej sensowności. Obecnie zmiana czasu straciła bowiem swoje pierwotne znaczenie - nie przyczynia się już do zasadniczej oszczędności w zużyciu energii elektrycznej. Jak wynika z badań naukowych, niekorzystnie wpływa natomiast na funkcjonowanie naszego organizmu.

Jakub Mazurkiewicz z Wydziału Psychologii w Warszawie Uniwersytetu SWPS zwrócił uwagę, że trzeba odróżnić czas słoneczny, czas społeczny oraz nasz wewnętrzny zegar biologiczny. Pierwszy z nich wynika z położenia słońca na niebie i naturalnego cyklu dnia oraz nocy. Czas społeczny to po prostu godzina wskazywana przez zegarki. Zegar biologiczny zaś reguluje rytm dobowy organizmu, wpływając między innymi na sen, temperaturę ciała czy wydzielanie hormonów.

„Nasz zegar biologiczny w dużej mierze opiera się na czasie słonecznym. Kiedy wstaje słońce, nasze ciało hamuje wydzielanie melatoniny (zwanej potocznie »hormonem snu«) oraz zwiększa ilość kortyzolu (potocznie nazywanego »hormonem stresu«). To działanie ma na celu wybudzić nas ze snu i przygotować organizm na wyzwania nadchodzącego dnia” - wyjaśnił psycholog, cytowany w komunikacie.

Dodał, że przesunięcie wskazówek w zegarkach o godzinę do przodu doprowadzi do rozbieżności między czasem słonecznym, społecznym a zegarem biologicznym (tzw. jetlag społeczny). To oznacza nie tylko, że będziemy spali o godzinę krócej. Zdaniem naukowców problem jest znacznie głębszy, bo nasz zegar biologiczny nie przestawia się tak łatwo jak czas społeczny.

„Po zmianie czasu społecznego, gdy poziom melatoniny jest jeszcze wysoki, dzwoni budzik. Następuje wyrzut kortyzolu, co prowadzi do zwężenia naczyń krwionośnych i wzrostu ciśnienia krwi. Ponadto słońce zachodzi teraz »później« według czasu na zegarku. Inaczej mówiąc, światło dociera do naszych oczu dłużej w ciągu dnia. To z kolei hamuje wydzielanie melatoniny wieczorem, co sprawia, że nie czujemy się śpiący. Taka zmiana stanowi dla organizmu pewnego rodzaju stres fizjologiczny. Badania wskazują, że w tym okresie poziom kortyzolu może wzrosnąć o około 4,8 proc.” - opisał Jakub Mazurkiewicz.

Podkreślił, że o negatywnym wpływie zmiany czasu świadczą także dane statystyczne. Wymienił, że w ciągu pierwszych dni po przestawieniu zegarków rośnie liczba hospitalizacji spowodowanych niedokrwiennym udarem mózgu (o ok. 3 proc.), a także wzrasta ryzyko wystąpienia ostrego zawału mięśnia sercowego (o ok. 4 proc.). Jak wskazano w komunikacie, choć procentowo wartości te nie wydają się wysokie, autorzy prac naukowych podkreślają, że po przeliczeniu na populację (w tym przypadku amerykańską) przekłada się to na aż 450 dodatkowych udarów. Dane te dotyczą jednak zmiany czasu z zimowego na wiosenny. Zimą ten efekt się nie pojawia.

Autorzy badań, przywołanych przez eksperta, podkreślają, że „czas zimowy”, a właściwie czas standardowy, jest lepiej zsynchronizowany z czasem słonecznym, a tym samym - również z naszym zegarem biologicznym. Między innymi dlatego - jak wskazano w komunikacie - niemiecki biolog Till Roenneberg z zespołem postuluje przyjęcie na stałe czasu standardowego.

„Poza kaskadą niekorzystnych fizjologicznych konsekwencji związanych z zaburzeniem snu (np. wcześniej wspomniane choroby serca, nadciśnienie, ale również otyłość czy cukrzyca) dochodzą jeszcze problemy natury psychicznej. Dowodem na to są badania zespołu Alberta Prats-Urbe (2018), które wykazują, że ryzyko śmiertelnego wypadku drogowego wzrasta o 30 proc. w dniu zmiany czasu z zimowego na letni (podczas zmiany czasu na zimowy wzrasta o ok. 16 proc.)” - przypomniano w komunikacie.

„Badania wskazują, że zmiana czasu na letni ma negatywny wpływ na naszą pamięć, uwagę oraz zdolność do oceny sytuacji. Stąd ten wzrost wypadków samochodowych. Niestety, to jeszcze nie koniec. Skoro nasza pamięć i uwaga się pogorszyły, to słabsze są również zdolność do przyswajania nowego materiału, wyniki w nauce, produktywność i wydajność - zarówno w pracy, jak i w sporcie” - zauważył Mazurkiewicz.

Dodał, że najbardziej dotknięte zmianą czasu grupy to nastolatki, pracownicy porannych zmian, seniorzy oraz osoby z chorobami przewlekłymi lub przyjmujące leki. Ci ostatni przy wymuszonej zmianie rytmu dobowego zwykle kontynuują farmakoterapię zgodnie z czasem społecznym, a nie swoim wewnętrznym zegarem biologicznym.

Zdaniem psychologa jest jednak kilka rozwiązań, które pomogą lepiej sobie poradzić ze zmianą czasu.

„Na tydzień przed zmianą czasu można stopniowo zacząć przesuwac porę, o której kładziemy się spać, np. o 10 minut dziennie. W ten sposób dajemy organizmowi możliwość przystosowania się do zmiany jeszcze zanim ona nastąpi, a tym samym potencjalnie łagodzimy negatywne skutki nagłej zmiany rytmu dobowego” - radził Jakub Mazurkiewicz.

Kolejną strategią zalecaną przez eksperta jest ograniczenie ilości światła niebieskiego przed snem, czyli odłożenie telefonu, gdy kładziemy się do łóżka. Światło niebieskie hamuje bowiem wydzielanie melatoniny, co utrudnia zasypianie.

„Choć na zmianę czasu nie mamy bezpośredniego wpływu, możemy ograniczyć wiążące się z tym negatywne konsekwencje. Właściwa higiena snu i drobne modyfikacje codziennych nawyków pozwalają organizmowi łatwiej przystosować się do tej zmiany. Zegarek w domowym sprzęcie AGD możemy przestawić od razu, ale nasz zegar biologiczny wymaga większego poświęcenia. Warto zapewnić organizmowi przestrzeń na stopniową adaptację” - podsumował Jakub Mazurkiewicz.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32813.html>



12-05-2026

## [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## [Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## [Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...](#)

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## **Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością**

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## **Norowirusy - biegunka brudnych rąk**

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## **Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży**

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## **Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem**

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

## **Partnerzy**