

# TO JĀ• NE, ZA TO MĀ•½E POĀ•EASĀ• â€!

NedĀ•le, 30 zĀ•Ā•- 2018

Taky vĀ•s "bere" poĀ•asĀ•? PrudkĀ• zmĀ•ny? Dopad poĀ•asĀ• na tĀ•lesnĀ• stavu Ā•lovĀ•ka byl vĀ•dci jiĀ•¼ v minulosti potvrzen. Ani naĀ•je psychika vĀ•jak nebĀ•½vĀ• â€žochuzenaâ€œ o jeho vliv. Jak na nĀ•s pĀ•sobĀ•? Citlivost na poĀ•asĀ•, neboli meteosenzitivita je u kaĀ•¼dĀ•ho jedince individuĀ•lnĀ•. ZatĀ•mco nĀ•koho rozbolĀ• hlava pĀ•mi sebemenĀ•jĀ• zmĀ•nĀ• tlaku a na podzim upadĀ• do depresĀ•, na jinĀ• klima zdĀ•nlivĀ• nemĀ•j vliv. (Ā•astnĀ• to lidĀ•...)

ZĀ•sadnĀ• nĀ•s pak ovlivĀ•ujĀ• hlavnĀ• prudkĀ• Ā•i Ā•astĀ• zmĀ•ny povĀ•trnostnĀ•ch podmĀ•nek â€“ proto se Ā•astĀ•jĀ•jĀ• zmĀ•ny nĀ•lad projevujĀ• napĀ•klad pĀ•mi blĀ•Ā•cĀ• se bouĀ•ce, pĀ•mi nĀ•¼ zpravidla dochĀ•zĀ• k prudkĀ•mu ochlazenĀ• a zmĀ•nĀ• tlaku vzduchu. StĀ•dĀ•jnĀ• rĀ•znĀ•ch teplot s nĀ•mi totiĀ•¼ dokĀ•jĀ•e pĀ•knĀ• zamĀ•vat. NesnesitelnĀ• horko tropickĀ•ch dnĀ• pĀ•sobĀ• stres, zapĀ•Ā•uje podrĀ•jĀ•nost a agresi, ztĀ•jĀ•e usĀ•nĀ•jnĀ•. TuhĀ• zimnĀ• mrazy naopak pĀ•ispĀ•vĀ•jĀ• k Ā•navĀ• organismu.

Dosti znĀ•jmĀ• je takĀ• pĀ•sobenĀ• zmĀ•nĀ• tlaku na naĀ•je tĀ•lo. S klesajĀ•cĀ•m tlakem Ā•adu lidĀ• zaĀ•Ā•nĀ•j trĀ•jit Ā•nava, bolesti hlavy Ā•i kloubĀ•. ProĀ• je tomu tak? Experimenty v klimatickĀ•ch komorĀ•ch prokĀ•zaly, Ā•e vĀ•tĀ•jĀ• vĀ•½skyt bolestĀ• bĀ•hem poĀ•mourĀ•ho poĀ•asĀ• souvisĀ• s vĀ•½raznĀ• vyĀ•jĀ•citlivostĀ• organismu pĀ•mi poklesu tlaku. NĀ•koho moĀ•¼nĀ•j pĀ•ekvapĀ•, Ā•e na naĀ•je rozpoloĀ•enĀ• mĀ•j vliv takĀ• geomagnetickĀ• pole ZemĀ•, kterĀ• je ovlivnĀ•no napĀ•klad sluneĀ•nĀ•mi erupcemi. PrĀ•jĀ• pĀ•mi nich lze u nĀ•kterĀ•ch osob pozorovat zhorĀ•enĀ• nĀ•jady Ā•i sklon k depresi.

NaĀ•ji psychickou pohodu ovlivĀ•uje i stĀ•dĀ•jnĀ• dne a noci, kterĀ•mu je biorytmus Ā•lovĀ•ka dĀ•ky tisĀ•cĀ•m let evoluĀ•nĀ•ho vĀ•½voje pĀ•irozenĀ• pĀ•izpĀ•soben. SpeciĀ•lnĀ• buĀ•ky v sĀ•tnici oka vnĀ•majĀ• intenzitu okolnĀ•ho svĀ•tla, o nĀ•¼ pĀ•edĀ•jĀ• informace dĀ•le do mozku. Ten na zĀ•kladĀ• nĀ•j reguluje tvorbu spĀ•jnkovĀ•ho hormonu, melatoninu, kterĀ•½ pĀ•sobĀ• na Ā•tlum organismu a jeho pĀ•pravu k odpoĀ•inku. Poruchy tvorby tohoto hormonu pak mohou vĀ•st k nespavosti.

S nĀ•stupem zimnĀ•ch mĀ•sĀ•cĀ•, kdy je mĀ•nĀ• svĀ•tla, mĀ•jme proto tendenci bĀ•½t ospalejĀ•jĀ•, lenivĀ•jĀ•jĀ•, Ā•asto takĀ• inklinujeme k horĀ•Ā• nĀ•jadĀ•. PodobnĀ•½ vliv na nĀ•s ma zamrĀ•enĀ• dny bĀ•hem zbytku roku.

MoĀ•¼nĀ•j si myslĀ•te, Ā•e pouze staĀ• lidĀ• dokĀ•jĀ• odhadnout, Ā•e se brzy bude mĀ•nit poĀ•asĀ•. Tuto schopnost majĀ• i mladĀ•, aĀ•koliv v menĀ•jĀ• mĀ•Ā•me. Jsou totiĀ•¼ vitĀ•lnĀ•jĀ•jĀ• a jejich organismus je odolnĀ•jĀ•jĀ•, avĀ•jak neplatĀ• to vĀ•¼dy. Jsou tacĀ•, kteĀ• to odhadnout i ve dvaceti letech. TaktĀ•¼ jsou na poĀ•asĀ• citlivĀ•jĀ•jĀ• vĀ•ce Ā•eny neĀ•¼ muĀ•¼i. Ve vyĀ•jĀ•m vĀ•ku lidĀ• pochopitelnĀ• snĀ•jĀ• hĀ• vĀ•½kyvy poĀ•asĀ•, protoĀ•e je jejich imunita slabĀ•jĀ• a takĀ• trpĀ• nemocemi. Velice citlivĀ• na zmĀ•nu poĀ•asĀ• reagujĀ• napĀ•. kardiaci, lidĀ•, kteĀ• majĀ• chronickĀ• onemocnĀ•nĀ• (napĀ• astmatici, revmatici) nebo lidĀ• po prodĀ•lĀ•jnĀ• vĀ•¼nĀ•ho Ā•razu. A je zcela jedno, kolik jim je let...

Lidě se tedy lišívá - vzhledem k tomu, jak moc na počasí a jeho změny citlivě reagují. Proto se často do televizních programů o počasí přidávají informace právě pro tyto tzv. meteosenzitivní lidi... Obvykle to pak bývá, že se si pak jen pasivně čeknou "Dnes nám prý, to zase budu mít špatnou náladu". Takovému tvrzení si ani jen nepřipustí, že by špatná nálada, kterou prorokují, vůbec nemusela přijít a že si ji vlastně sami "znaordinují".

Tohle samozřejmě v mnohém souvisí s nastavením psychických vlastností, našimi schopnostmi zpracovávat stres, případně sobovat se změnou obecně, snažit se být spíše optimistou.

Samozřejmě ne vždy je pociťována skláňenosti a ponurá nálada jenom včas změny počasí. Existují lidé, u kterých se změnou počasí opravdu změná i nálada ve smyslu fyziologických i psychologických pochodů. V takových případech můžeme mluvit o poruchách nálady, kam zařazujeme tzv. sezónní deprese. V laické veřejnosti se deprese stala jakýmsi obecným slovem; ano, každá z nás má někdy "depku". Ale to je zas o něčem jiném...

Nojo, ale co když je každá den jinak?