



ŽIVOTNÍ STYL 28. 03. 2020

## Jak moc nám může ublížit změna času?

**Letošní změna času 2020 nastane v noci ze soboty na neděli 29. března 2020. Tehdy se posouvá čas ze druhé na třetí hodinu a začíná platit letní čas....**

**Změna času 2020 je tu! V noci se bude opět posouvat čas. Řada z nás se na tuto změnu netěší. Některým lidem dělá problém přizpůsobit svůj denní režim posunu času o celou hodinu. Zdá se to být pouhá hodina, ale přesto nás to může ovlivnit. Někoho méně, jiného více. Kdy přesně nastane v roce 2020 změna času a jak se na to můžeme připravit?**

### Změna času 2020

Letošní **změna času 2020** nastane v noci ze soboty na neděli 29. března 2020. Tehdy se **posouvá čas ze druhé na třetí hodinu** a [začíná platit letní čas](#). Znamená to tedy, že **budeme spát o hodinu méně a večer bude déle světlo**. Už tak můžeme pozorovat v přirozeném běhu přírody, jak se na jaře **prodlužuje den a později se stmívá**. Každá změna času pro člověka představuje **určitou**

**zátěž** a potřebuje se tomu přizpůsobit. **Někteří lidé to snášejí hůře** a hovoří se o **zavedení jednotného času**. Změna času nám totiž narušuje naše [přirozené biorytmy](#).

Na podzim nás znovu čeká **posun času z letního na zimní**, což nastane 25. října 2020, opět ze soboty na neděli. Tentokrát se posune čas ze tří hodin na dvě. Právě tento **zimní čas** je ten standardní, který by **mohl platit neustále a bez jakýchkoliv změn**. Otázkou je, zda bude platnost zimního času po celý rok vůbec zavedena a kdy **v Evropské Unii skončí střídání času**.



V roce 2018 proběhlo dotazování respondentů, které zjistilo, že až **84 % lidí je pro zavedení jednotného času**. Prokázalo se, že **neustálé změny času** lidem opravdu vadí. Prozatím však nedošlo k dohodě států a **nepadlo žádné konečné rozhodnutí**. Věc se odložila o pár let a je stále v jednání.

## Jak nás ovlivňuje změna času?

Negativní dopad **střídání času** spočívá především v tom, že se [člověk dobře a kvalitně nevyspí](#), vstává v jinou dobu a **změní se celý režim jeho dne**. To rozhodně **souvisí i s fungováním celého organismu**, s biorytmy, a také s **citlivostí našeho imunitního systému**. Unavený a vnitřně rozhozený člověk je pak i **více náchylný k nemocem**, psychickým rozladám, úrazům a nehodám. Citlivějším lidem tedy **změna času rozhodně neprospívá**.

**Změna času 2020:** Pomoci může to, že o tom víme předem a začínáme se již **se změnou času srovnávat** ve své mysli a připravovat se na ni. Měli bychom **dostatečně spát a dbát na svou kondici**, zdravou výživu a mít [dobrý přísun vitamínů a minerálů](#). Každý člověk je však **tvor přizpůsobivý** a schopnost adaptability máme velkou, proto se nemusíme bát, všechno se zase postupně brzy vrátí do normálu. Každopádně by asi většina z nás uvítala **zavedení jednotného času**, proto doufejme, že Evropská Unie tento požadavek brzy schválí.