

Trecerea la ora de iarnă. Specialiștii recomandă adaptarea treptată a programului de somn

By Ana Vlad - 06/10/2024



În ultima noapte din octombrie, românii se pregătesc să îmbrățișeze ora de iarnă. Astfel, între 26 și 27 octombrie 2024, ora 04:00 va deveni 03:00. Această ajustare de oră va însemna, pentru mulți, o oră în plus de somn, dar va aduce și o serie de modificări în rutina zilnică.

În timp ce unii pot găsi bucurie în dormitul suplimentar, alții ar putea experimenta efecte mai puțin plăcute. Doctorii, printre care și specialistul pneumolog Răzvan Lungu, atestat în

somnologie, subliniază că schimbarea orei poate conduce la diverse stări de somnolență și dificultăți de concentrare sau de memorare, de aceea îi îndeamnă pe români să-și adapteze programul și mai ales, tratamentele la acest nou orar pentru a putea traversa această schimbare cu mai multă ușurință, potrivit celor de la fanatik.ro. De altfel, aceste disfuncții pot afecta nu doar randamentul profesional, ci pot, de asemenea, contribui la accidente rutiere, potrivit expertului citat de digi24.ro. "Perioada de adaptare variază foarte mult de la o persoană la alta, fiind în general cuprinsă între o zi și o săptămână", explică medicul. Pe de altă parte, țări precum Turcia, Belarus și Rusia au decis să rămână la un singur fus orar, renunțând la trecerea între ora de vară și ora de iarnă. Această decizie a fost adoptată cu scopul de a reduce stresul și a îmbunătăți bunăstarea cetățenilor, așa cum a explicat guvernul turc în 2016.

Foto descriptiv.

Citiți, de asemenea, pe anchetaonline.ro:

<https://anchetaonline.ro/neuitat-universul-povestilor-doua-spectacole-captivante-teatrul-davila-193532/>

Original article:

<https://anchetaonline.ro/trecerea-iarna-specialistii-recomanda-adaptarea-treptata-programului-somn-193534/>