

# 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•¼cĀ• se bouĀ•ce, pĀ•mi nĀ•-Ā•¼ zpravidla dochĀ•zĀ• k prudkĀ•mu ochlazenĀ• a zmĀ•nĀ• tlaku vzduchu. StĀ•dĀ•jnĀ• rĀ•znĀ•½ch teplot s nĀ•mi totiĀ•¼ dokĀ•jĀ•¼e pĀ•knĀ• zamĀ•vat. NesnesitelnĀ• horko tropickĀ•½ch dnĀ• pĀ•sobĀ• stres, zapĀ•Ā•iĀ•uje podrĀ•jĀ•nost a agresi, ztĀ•jĀ•uje 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•½ch komorĀ•ch prokĀ•zaly, Ā•¼e vĀ•tĀ•jĀ• vĀ•½skyt bolestĀ• bĀ•hem poĀ•journĀ•ho poĀ•asĀ• souvisĀ• s vĀ•½raznĀ• vyĀ•jĀ•jĀ•citlivostĀ• organismu pĀ•mi poklesu tlaku. NĀ•koho moĀ•¼nĀ•j pĀ•ekvapĀ•, Ā•¼e 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•½ch osob pozorovat zhorĀ•jenĀ• nĀ•jady Ā•i sklon k depresi.

NaĀ•j 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•-Ā•¼ pĀ•edĀ•jĀ• informace dĀ•je 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•jĀ• nĀ•jadĀ•. PodobnĀ•½ vliv na nĀ•s ma zamraĀ•enĀ• dny bĀ•hem zbytku roku.

MoĀ•¼nĀ•j si myslĀ•te, Ā•¼e pouze staĀ• lidĀ• dokĀ•jĀ•¼Ā• odhadnout, Ā•¼e 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•jĀ•m vĀ•ku lidĀ• pochopitelnĀ• snĀ•jĀ•jĀ• hĀ• vĀ•½kyvy poĀ•asĀ•, protoĀ•¼e 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•jĀ•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- pomáhá informací 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 se jí vlastní- sami "znaordinují-".

Tohle samozřejmě- v mnohém souvisí- s nastavením psychických vlastností-, našimi schopnostmi zpracovávat stres, přizpůsobovat se změně- obecně-, snažit se být spíše- optimistou.

Samozřejmě- ne vždy je pociťována- skláň- a ponurá nálada jenom včas- změny přístupu. Existují- lidé, u kterých se změnou počasí- opravdu změně- i nálada ve smyslu fyziologických i psychologických pochodů-. V takových případech můžeme mluvit o poruchách nálady, kam zařazujeme tzv. sezónní- depresi. 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?