

Trecem la ora de vară! Nu uitați să vă reglați ceasurile



2017-03-25 09:12:54

România trece în noaptea de sâmbătă spre duminică la ora oficială de vară, astfel că ceasurile vor fi date în oră. Ora 03:00 va deveni ora 04:00, iar 26 martie va fi cea mai scurtă zi din 2017.

Ce spun medicii?

Trecerea la ora de vară ne poate afecta, dar nu pe termen lung, în cazul tinerilor și oamenilor sănătoși. În schimb, persoanele care suferă de anxietate și depresie, precum și vârstnicii ar putea simți un disconfort crescut ca urmare a acestei modificări, au explicat, pentru News.ro, un psiholog clinician, un chirurg și un specialist în somnologie.

CITEȘTE ÎN ACCIDENT ÎN PITEȘTI- Biciclist lovit de un autobuz

Oana Deleanu, președintele Secțiunii de Somnologie din cadrul Societății Române de Pneumologie, precizează că modificarea programului de somn cu o oră în minus se recuperează în câteva zile. *Orice modificare a programului de somn ne afectează pentru o perioadă. De exemplu, modificarea cu o oră a programului de somn ne ia o zi de adaptare. Dacă modificarea este de șapte ore, de exemplu, când plecați în SUA, ne ia cam o săptămână de adaptare. Astfel, cea mai grea zi va fi la începutul salariului, apoi se vor adapta. Sigur, vorbim de oameni sănătoși și cu program de somn normal.*

În acest an, ora de vară se aplică din 26 martie până în noaptea de 28 spre 29 octombrie, când se va reveni la ora de iarnă.

Sursa: News.ro