

Publicerad 2022-10-09 15:57 av Jeflea Norma, Diana.

Konsekvens av natt- och dagångningen.

På något sätt stördes den organiska kalendern som en konsekvens av natt- och dagångningen.

Vi behöver mörker för att lära oss se livet bättre, snurrade charlatanen.

det växlar till vintertid natten mellan den 29 och 30 oktober 2022.

Alltså går klockorna tillbaka en timme och 04:00 blir 03:00 efter dagjämningen höstdagjämning, som inträffade den 23 september 2022 och markerade slutet på den astronomiska sommaren efter höstdagjämningen, som inträffade den 23 september 2022 och markerade slutet på den astronomiska sommaren.

Återgången till vintertid sker den 30 oktober, söndag, då 04:00 blir 03:00.

Natten blir längre och dagen den 30 oktober kommer att ha 25 timmar istället för 24 som den brukar.

För vintertid 2022-2023, natten mellan lördag 29 och söndag 30 oktober, måste du vrida tillbaka klockan en timme.

Specialister hävdar att vi behöver ungefär en vecka för att anpassa oss till vintertid. Omställningen till vintertid kan störa vår biologiska klocka.

Närmare bestämt kan hormonella störningar förekomma, till exempel av melatonin. Detta är känt som "sömnhormonet". Trötthetstillstånd kan uppstå och minskad vaksamhet, ökade stressnivåer, sömnstörningar, störningar i den dagliga rutinen och uppkomsten av höstasteni kan utlösas.

Symtomen skiljer sig från person till person.

Bland de vanligaste tecknen är: svårt att gå upp på morgonen dåligt humör asteni allmän nervositet.

Vi behöver ungefär två veckor för att anpassa oss till vintertid och denna förändring kan störa vår biologiska klocka. Vintertid 2022. Människor är vana vid att våren och hösten växlar tid.

Under den svala årstiden görs detta sista helgen i oktober. Klockan måste vridas tillbaka en timme, men i Bryssel beslutade man att inte ändra tiden, utan beslutet måste ratificeras i varje stat.

De senaste åren har ämnet att ändra tiden diskuterats. EU:s medlemsländer skulle behöva bestämma om de ska stanna permanent på sommartid eller vintertid.

Något slutgiltigt beslut har dock inte tagits ännu. Rumänien går över till vintertid den 30 oktober 2022.

Att ändra tiden kan störa den biologiska klockan. Hormonella störningar kan förekomma, särskilt av melatonin, även känt som "sömnhormonet". Övergången till vintertid kan orsaka trötthet och utlösa en minskad vaksamhet, ökade stressnivåer, sömnstörningar, störningar i den dagliga rutinen och uppkomsten av höstasteni.

Symtomen kan vara olika från en person till en annan, och bland de vanligaste är: svårigheter att vakna på morgonen, sjukdomskänsla, asteni och allmän nervositet. För att undvika att tidsförändringen påverkar ditt välbefinnande är det idealiskt att gå och lägga sig och vakna samtidigt för att hålla din biologiska klocka synkroniserad.

Det är också viktigt att ha en rutin innan man ska sova – ett bad, läsning osv. – och drick inte kaffe eller ät choklad på minst sex timmar innan.

Texten är utskriven från Poeter.se

Författaren Jeflea Norma, Diana. med Poeter.se id #40227 innehar upphovsrätten