

Utjecaj atmosferskog tlaka na ljude - južina i psiha



Vrijeme ima važnu ulogu u definiranju i opisivanju **psihičke atmosfere ljudi**, a povezano je s raspoloženjem, emocijama i ponašanjem čovjeka. Ovih ste dana vjerojatno čuli česta prigovarivanja za iznadprosječno toplo vrijeme za kasnu jesen, a sve je popularnije **optuživanje južine** za sve naše životne probleme.

No, kako su i koliko **južina i psiha** uopće povezane? Saznajte u nastavku članka.



Foto: Photosecrets

Južina i psiha - jesu li povezane?

Kao i vrijeme, i naše se **emocije** ponekad čine kao **nestabilne** prirodne sile, posebno kada **temperatura i vlaga rastu, a tlak zraka pada**. Upravo takvi atmosferski uvjeti nastaju kada „**okrene na jugo**“. Uz to se javljaju nestabilna i teška stanja poput dugotrajnog umora, iscrpljenosti, vrtoglavice, nesаницe i glavobolje.

Većina ljudi se osjeća **pasivno i potišteno**, a neki su i razdražljivi. Južina najviše utječe na **kronične bolesnike** (npr. pacijente sa srčanim tegobama, hipertenzijom ili

psihičkim problemima) kojima se tijekom ovakvog rasta temperature često znaju pogoršati simptomi bolesti.

Znanstvenici su godinama istraživali uzročno-posljedične veze između različitih vremenskih aspekata i **psihičkog stanja čovjeka**. Naime, sve što mijenja naše raspoloženje može utjecati na naše ponašanje. Porast temperature može utjecati na naše ponašanje, posebno kada je neobično za godišnje doba u kojem se nalazimo.

Karakteristika južine je i povišena **vlažnost** koja obično čini ljude **umornijima i razdražljivijima**, a barometrijske fluktuacije tlaka mogu potaknuti glavobolju. Tijekom toplih kišnih dana koji su kod nas aktualni već nekoliko dana mjeseca studenog, ljudi češće izvještavaju o nižem zadovoljstvu životom.

Vrijeme je samo „okidač“ problema

Nažalost, mnogi smatraju da vrijeme značajno utječe na psihičko stanje ljudi na bezbroj suptilnih načina. No, znanstvenici su dokazali da meteorološki uvjeti i vremenske promjene **ne utječu direktno** na pojavu određenih simptoma već su samo okidač za tegobe povezane s načinom života pojedinca.

To se posebno odnosi na one koji **ne provode dovoljno vremena na svježem zraku**, a prema posljednjim statističkim podacima, čini se da Europljani čak više od **90%** svojega vremena provode u klimatiziranim i zatvorenim prostorijama, čak i kada su vremenski uvjeti idealni za boravak u prirodi. Upravo zbog toga se smanjuje sposobnost prilagođavanja vanjskim vremenskim uvjetima, a čak **40 - 60% ljudi izvještava o različitim meteoropatskim tegobama** zato što im se organizam ne može naviknuti na nagle atmosferske promjene. To se više ne odnosi samo na ljude koji imaju određene kronične bolesti, već i na zdrave pojedince koji većinu svojega vremena provode unutar svoja četiri zida.

Upravo zbog takvog načina života, moglo bi se reći da vrijeme ipak ima učinak na psihičko stanje osobe, ali ne zato što je to nešto prirodno već zato što je čovjek takvim **neprirodnim načinom života** došao do toga problema. Doista, utjecaj vremena na raspoloženje ovisi o našem ponašanju i o tome kako razmišljamo. U osnovi, vrijeme će utjecati na nas samo ako se sami tome izložimo svojim načinom života. Prema jednoj procjeni, ljudi u industrijaliziranim društvima uglavnom **provode vani samo 7% svog vremena.**



Foto: Photosecrets

Utjecaj atmosferskog tlaka na ljude - što kažu istraživanja?

Nekoliko znanstvenih studija je razmatralo **povezanost vremenskih uvjeta i ljudskog raspoloženja**. Pokazalo se da atmosferski tlak ima najmanji utjecaj na raspoloženje. Međutim, raspoloženje je vrlo individualna pojava, a istraživači su otkrili da se niti jedna jednadžba ne može upotrijebiti za opisivanje promjena raspoloženja svih ispitanika u studiji.

Čak i tamo gdje se mogu pronaći povezanosti, mnogo je teže reći jesu li one posljedica temperature i samog tlaka ili neizravnog utjecaja na vremenske prilike. Ipak, vjerojatnije ćemo se osjećati **veselo u vedrim, sunčanim danima** nego u mračnim, kišnim danima.

Jedno istraživanje je kroz duži vremenski period pratilo 62 studenta koja su vodila strukturirane **dnevnike** svojih osjećaja tijekom šest jesenskih tjedana. Tijekom istog razdoblja praćena je dnevna učestalost telefonskih poziva službama za krizne intervencije u istoj zajednici, a potpune vremenske podatke za svaki dan pružao je lokalni meteorološki zavod.

Rezultati su pokazali da vrijeme utječe na raspoloženje i produktivnost ljudi, ali samo **u maloj mjeri** u usporedbi sa svim ostalim faktorima iz svakodnevnog života (npr. stres, nedovoljna fizička aktivnost itd.). Također se pokazalo da su osobe s određenim psihičkim poteškoćama, koje su češće pozivale službe za krizne intervencije, više pod utjecajem vremena.

Pritom su često naglašavali koliko je vrijeme nestabilno, oblačno, toplo i vlažno, a najmanje su bili pod stresom za vrijeme sunčanih, suhih i hladnijih dana.



Foto: Photosecrets

Kako se nositi s južinom?

Brojna istraživanja su pokazala da je kod ljudi koji uglavnom borave u zatvorenim prostorijama utjecaj vremenskih (ne)prilika jači nego kod ljudi koji su aktivni i koji često borave na otvorenom. **Boravak na svježem zraku** djeluje povoljno na mozak, a ujedno **pojačava i otpornost organizma na meteorološke promjene.**

Stoga se savjetuje **boravak u prirodi, bavljenje fizičkim aktivnostima, otvaranje prozora i puštanje zraka u prostorije** u kojima boravite te korištenje slobodnog

vremena za **aktivnosti u prirodi**. Pritom je važno naglasiti da ne treba birati samo idealne uvjete za odlazak u prirodi.

Naše tijelo treba i **hladnoću i snijeg i vrućinu** kako bi postalo otporno na nagle vremenske promjene u okolini. Prije nego zaključite da bolujete od meteoropatije, prihvatite činjenicu da to nije bolest, nego samo skup simptoma koji bi vas trebali potaknuti na izlazak iz sobe i odlazak u prirodu.

Povezivanje s prirodom je korisno kako bi čovjek mogao osluškivati znakove koje mu tijelo šalje te reagirati u skladu sa svojim potrebama. Stoga, promislite **je li zaista južina kriva za sve** ili je u pitanju značajan broj neprospavanih sati, umor zbog prekomjernog posla, nedovoljna fizička aktivnost, loša i neuravnotežena prehrana, stres zbog brojnih obveza i boravak u zatvorenom. Nakon što ste promislili, ispričajte se južini za sve ove godine i odite na planinarenje!