



Ljubljana, 20 March 2023

Kaj se zgodi, če nimate dovolj dnevne svetlobe?

Človekovo duševno počutje je treba obravnavati kot zapleten sistem, na katerega vplivajo vsi dejavniki okoli nas. Nekaterih res ne moremo nadzorovati, veliko pa je tudi takšnih, na katere lahko sami vplivamo. Na mednarodni dan sreče se tako že spodobi spomniti se na to, da je treba duševnemu zdravju prav tako posvetiti pozornost kot fizičnemu. Zanimivo je tudi, da je 20. marec dan pomladanskega enakonočja, ki naznanja pomlad, prebujanje, prihod svetlobe in sonca. In kako prav dnevna svetloba vpliva na naše počutje?

Dnevna svetloba zviša raven hormona sreče

Na biološki ravni so za uravnavanje našega razpoloženja odgovorni različni hormoni. Eden od njih je serotonin, pogosto imenovan tudi **hormon sreče**, ki ima pomembno vlogo pri občutkih zadovoljstva, osredotočenosti in splošnega dobrega počutja. Če je raven serotoninov v telesu nizka, lahko to povzroči žalost, tesnobo ali celo depresijo. Njegova raven vpliva tudi na to, kako se spopadamo s stresom. Če je ta nizka, se veliko težje soočimo z vsakdanjimi izzivi, kar je lahko tudi vzrok za slabo razpoloženje in anksioznost. Na **raven serotoninov močno vpliva dnevna svetloba**, saj ugodno vpliva na razpoloženje in pomaga ublažiti simptome depresije in anksioznosti.

*“Ker več kot **90 % časa preživimo v zaprtih prostorih**, je izjemno pomembno, da v svojih domovih in pisarnah poskrbimo za zadostno količino dnevne svetlobe in povežemo svoje domove z zunanjim prostorom,” dodaja Neža Močnik, arhitektka pri podjetju VELUX Slovenija.*

Dnevna svetloba vpliva tudi na ritem spanja

Naš življenjski slog, vključno z gibanjem, prehrano ter spancem, ima zelo pomembno vlogo pri tem, da se počutimo dobro. Pomanjkanje mirnega spanca je eden od zelo pogostih izzivov, s katerimi se ljudje srečujemo, zato sta njegova količina in kakovost ključni za naše razpoloženje, motiviranost, uravnoteženost in osredotočenost. Pri tem ima pomembno vlogo **cirkadiani ritem, torej cikel spanja in budnosti**, na katerega prav tako pomembno **vpliva dnevna svetloba**. Če svetloba zgodaj zjutraj vstopi v našo sobo, bomo zvečer hitreje zaspani, če pa bo zjutraj dlje časa tema v naši sobi, se bo čas za spanje prestavil na pozneje. Dnevno-nočni ritem je povezan tudi z našo presnovo in duševnim zdravjem: sezonska afektivna motnja – **spomladanska ali zimska depresija** – je na primer vrsta depresije, ki jo sprožijo spremembe letnega časa, torej pomanjkanje sončne svetlobe ali njen presežek. Tako bo nadzor nad dnevno svetlobo v domu zagotovo koristil našemu razpoloženju in zdravju.

Z večjo izpostavljenostjo dnevni svetlobi do kar 79 % boljše učinkovitosti

[Šest let trajajoča študija](#), v kateri je sodelovalo 16.000 ljudi, je pokazala, da ima od vseh vremenskih dejavnikov, ki vplivajo na naše razpoloženje in zaznavanje stresa, **največji vpliv dnevna svetloba**. Prav tako [raziskave kažejo](#), da večja izpostavljenost dnevni svetlobi izboljša učinkovitost odločanja za 79 %, medtem ko 73 % ljudi navaja, da je dnevna svetloba boljša za splošno zdravje in zdravje vida kot umetna svetloba.

*“Nedvomno je, da dnevna svetloba izboljša naše razpoloženje, nam pomaga, da se počutimo zbrane in polne energije, kar je zelo koristno pri delu od doma, učenju ali preprosto počitku. Študije tudi kažejo, da dnevna svetloba **celo izboljša učne sposobnosti otrok do 15 %**, zato je pomembno, da skrbimo za svoje počutje, za dovolj dnevne svetlobe v prostoru, primerno senčenje in redno prezračevanje,” je še pojasnila Neža Močnik, arhitektka pri podjetju VELUX Slovenija.*

O Skupini VELUX

V Skupini VELUX že skoraj 80 let ustvarjajo boljše življenjsko okolje za ljudi po vsem svetu tako, da skozi streho prinašajo kar

največ dnevne svetlobe in svežega zraka. Njihov program izdelkov vključuje strešna okna, okna za ravno streho in svetlobnike, dekorativne žaluzije, senčila in rolete pa tudi namestitve in rešitve za pametne domove. Ti izdelki pomagajo zagotoviti zdravo in trajnostno klimo v zaprtih prostorih, primerno za delo in učenje, igro in užitek. S prodajnimi in proizvodnimi enotami v več kot 40 državah in s približno 11.500 zaposlenimi delujejo po vsem svetu. Skupina VELUX je v lasti družbe VKR Holding A/S, ki je v celoti v lasti neprofitnih, dobrodelnih ustanov (THE VELUX FOUNDATIONS) in družine. Skupni prihodek VKR Holdinga je leta 2020 znašal 2,9 milijarde evrov, fundacija THE VELUX FOUNDATIONS pa je lani podarila 142 milijonov evrov dobrodelnih nepovratnih sredstev. Za več informacij obiščite www.velux.si.

<https://press.velux.si/sl/kaj-se-zgodi-ce-nimate-dovolj-dnevne-svetlobe/>

Stiki

Karmen Čelam	Vanja Ogrinc
PR, Agencija Piardigma d.o.o. VELUX Slovenija	marketing koordinator
karmen.celam@piardigma.com	vanja.ogrinc@velux.com
	VELUX Slovenija