

Ordu aldaketaren egokitasuna eta eraginkortasuna mundu mailako eztabaida bihurtu dira azken urteotan. Aldekoak eta kontrakoak aparte utzita, aurten, behintzat, oraindik ordua aldatu beharko da. Hain justu, gaur goizaldeko hiruretan ordu bietara bueltatuko da ordua. Berez, atsedenerako 60 minutu opari. Aldiz, ordu aldaketak maiz ezinegon, nekea eta sumindura sortzen ditu. Izan ere, ordu aldaketak dezente eragiten du aldarlean.

«Pertsonok ordulari biologiko propioa dugu. Nagusiki eguneko argiak erregulatzen du, horrek agintzen ditu esnaaldiak eta loaldiak gure burmuinean. Horregatik, ordu aldaketa bortitz bat gertatzen denean –bidaia bat tarteko edo ordu aldaketagatik kasu– gure ordulari biologikoa desorekatu egiten da eta denbora bat behar du berriz ere bere onera etortzeko», ohartarazten dute adituek.

Baina, zenbat denbora behar du ordulari biologikoak mar-txa ona hartzeko? Berez, ez asko; desfaseko ordu bakoitzeko egun bat. Hartara, larunbategi iganderako ordu aldaketari astelehenerako buelta emateko moduan beharko genuke. Baina hori ez da arau zehatz bat, pertsona bakoitzari modu desberdinean eragiten diolako. Haurrei, adinekoei edota gaixotasunen bat dutenei, gehiago kostatzen omen zaie buelta ematea.

Bestelako kontua da neke edo sumindura horrek astee-tan irauten badu. Psikologoek esanean, «neguko makalaldi horrek asteak edo hilabeteak irauten baditu, arazoa akaso



Gaur iluntzean ordua aldatu beharko da: hiruretan ordu biak izango dira berriz ere.
GAUR8

ORDU ALDAKETA

Atsedenerako ordubete gehiago, moldatzeko egun bat gutxienez

 JENDARTEA / GAUR8

Badator neguko ordutegia. Ordu aldaketaren aldekoen eta kontrakoen ahotsak isildu gabe daudela, gaur, behintzat, ordua aldatu beharko da. Goizaldeko hiruretan ordu bietara eraman beharko da orratza. Berez, atsedenerako ordu bat gehiago. Baina zergatik askotan nekatuago eta haserrekorrago sentitzen gara?

ez da ordulari biologikoa, bestelako nahaste garrantzitsua-go bat baizik».

Ingelesezt *winter blues* esaten zaio urtaroarekin lotutako nahaste afektibo horri eta herritarren %1 eta %10 artean horren menpe daudela ohartarazi dute. Nahaste horrek ez du berdin eragiten toki guztietan, bizitokiaren ezaugarriek ere badute partea. Hartara, ikerketek azaleratu dutenez, Europa-ko iparraldean, Norvegiar ka-

su, kalte handiagoa sortzen du.

Urtaroarekin lotutako nahaste afektiboaren sintomen artean daude neke kronikoa, energia falta, tristura, inguruarekiko interes falta, lo falta edo gehiegizko loaldiak, aldaketak apetituan, kontzentratzeko zailtasuna, lagunak eta ingurukoak bazterrean uzteko joera edota egonezina. Horren guztiaren ondorioz, nahastea sufritzen duenak bere baitara

biltzeko eta bakartzeko joera izan ohi du. Nahaste afektibo horren inguruan egindako ikerketek ondorioztatu dutenez, melatonina egon daiteke horren guztiaren muinean. Urtaro aldaketetan gorputzean melatonina desoreka bat eman daiteke eta hortik etor daitezke arazoak.

Hartara, argi gutxiago dagoen sasoiaren –udazkena eta negua– melatonina dosiak hartzeak gorputzari lagun dakiokete erritmo biologikoari eusten. Txanda desberdinetan eta gauez lan egiten duten langileentzat ere lagungarri izan daitekeela ondorioztatu dute ikerketek.

Nahastera iritsi gabe, ordu aldaketak pixka bat aldrebesten dituen herritarrentzat ere badaude aholkuak: eguneko argia ahalik eta gehien baliatzea, aire zabalean ekintzak egitea eta aktibo mantentzea, lo egin aurretik ekintza lasaiak eta lasaigarriak egitea, gailu elektronikoak ez erabiltzea lo egin aurretik, lagunekin eta familiarekin denbora pasatzea eta arin jatea, adibidez.