

Dlaczego zimą czujemy się gorzej? Odpowiedź może kryć się w naszych domach

Styczeń to miesiąc, w którym niedobór światła dziennego odczuwamy najmocniej. Objawia się to nie tylko chwilowym zmęczeniem – spada nasza energia, pogarsza się nastrój, trudniej nam się skoncentrować, a jakość snu obniża się. Specjaliści podkreślają, że zimowy spadek formy psychicznej coraz częściej wynika nie tylko z pogody, ale także z warunków panujących w domach i miejscach pracy.

Czym jest sezonowe zaburzenie afektywne (SAD)?

Sezonowe zaburzenie afektywne (Seasonal Affective Disorder) to kliniczna postać depresji, pojawiająca się regularnie w określonym czasie roku – najczęściej jesienią i zimą. Objawia się m.in. obniżonym nastrojem, nadmierną sennością, spadkiem energii, zwiększonym apetytem oraz trudnościami z koncentracją. Symptomy te pojawiają się zwykle, gdy dni stają się coraz krótsze i stopniowo ustępują, gdy doba wydłuża się wraz z nadejściem wiosny. Naukowcy zauważają również związek pomiędzy niedoborem światła dziennego a nasileniem objawów sezonowego zaburzenia afektywnego. Brak światła wpływa nie tylko na sen, ale także na motywację i zdolność do podejmowania wysiłku poznawczego. Badania pokazują, że osoby pracujące w pomieszczeniach bez dostępu do światła dziennego częściej skarżą się na zmęczenie i problemy z koncentracją.

Światło dzienne jako fundament zdrowia psychicznego

Jedną z uznanych metod łagodzenia objawów SAD jest terapia światłem. Eksperci podkreślają jednak, że równie istotna jest codzienna, możliwie naturalna ekspozycja na światło dzienne, zwłaszcza w pierwszej części dnia, kiedy organizm najbardziej potrzebuje bodźca do „uruchomienia” rytmu dobowego.

„Światło dzienne jest jednym z najsilniejszych biologicznych sygnałów regulujących rytm dobowy człowieka, ponieważ bezpośrednio oddziałuje na tzw. zegar biologiczny. Badania neurobiologiczne pokazują, że to właśnie światło docierające do siatkówki oka synchronizuje aktywność mózgu z cyklem dzień–noc, wpływając na wydzielanie kluczowych hormonów: melatoniny i kortyzolu. Melatonina, odpowiedzialna za senność i regenerację organizmu, jest hamowana przez światło, natomiast kortyzol – hormon mobilizacji i czuwania – osiąga najwyższy poziom w godzinach porannych przy ekspozycji na naturalne światło” – podkreśla Katarzyna Sawicka, psychotraumatolog, pedagog i terapeuta.

Badania naukowe potwierdzają, że nawet krótka poranna ekspozycja na światło dzienne poprawia czujność oraz nastrój. Ma to szczególne znaczenie w kontekście miejsc pracy i nauki. W jednym z badań uczniowie odnotowali 15-procentowy wzrost wydajności po przeniesieniu do klas lepiej doświetlonych światłem dziennym, a studenci rozwiązujący testy w jasnych salach osiągnęli wyniki lepsze nawet o 18 proc. w porównaniu z osobami pracującymi w słabo oświetlonych pomieszczeniach.

„Światło dzienne pełni funkcję naturalnego „resetu” dla mózgu, wspierając równowagę hormonalną i psychiczną - podkreśla psycholog Katarzyna Sawicka. Regularne przebywanie na zewnątrz w godzinach porannych pomaga ustabilizować rytm dobowy i poprawia jakość snu nocnego. W praktyce oznacza to, że nawet krótki spacer w świetle dziennym może być skutecznym, naukowo potwierdzonym wsparciem dla zdrowia psychicznego i fizjologicznego” – dodaje Katarzyna Sawicka.

Dom jako regulator zdrowia

Skoro światło dzienne odgrywa kluczową rolę w regulowaniu rytmu dobowego, nastroju i jakości snu, zimą szczególnego znaczenia nabierają warunki panujące w naszych domach. To właśnie w zamkniętych pomieszczeniach spędzamy w tym okresie większość dnia, dlatego ich jakość ma bezpośredni wpływ na samopoczucie i zdrowie. Zdrowy dom to przestrzeń dobrze doświetlona naturalnym światłem, prawidłowo ogrzana i wentylowana, wolna od nadmiernego hałasu, przeciągów i wilgoci. Co więcej, z raportu VELUX Barometr Zdrowych Domów wynika, że Polacy jako kluczowe dla zdrowego życia w domu wskazują przede wszystkim dobry sen, regularne wietrzenie mieszkań oraz dostęp do dużej ilości światła słonecznego.

Jednym z najskuteczniejszych sposobów zwiększania dostępu do światła dziennego jest wprowadzanie go od góry. Okna dachowe mogą dostarczać nawet dwukrotnie więcej światła niż okna fasadowe o podobnych wymiarach i pozwalają doświetlić także centralne, głębokie części domu – tam, gdzie zimą światła brakuje najbardziej.

„Zastosowanie okien dachowych zapewnia nie tylko dostęp do światła, świeżego powietrza, ale często pozwala na stworzenie ciekawszej przestrzeni pod względem estetycznym i funkcjonalnym. Odpowiednie ich rozmieszczenie, uwzględniające strony świata i funkcję pomieszczeń, ma bezpośredni wpływ na funkcjonalność oraz na komfort domowników. Ekspozycja wschodnia sprzyja porannemu pobudzeniu organizmu, południowa zapewnia stabilny dopływ światła w ciągu dnia, a zachodnia pozwala wykorzystać popołudniowe słońce – szczególnie cenne zimą, gdy dzień szybko się kończy – podkreśla Monika Kupka-Kupis, główna architekt w firmie VELUX Polska.

Proste decyzje, realny wpływ

Dostęp do światła dziennego jest jedną z najprostszych, a jednocześnie najbardziej niedocenianych form profilaktyki zdrowia psychicznego, co potwierdzają badania z zakresu psychologii i neurobiologii. Zimą nie mamy wpływu na długość dnia ani pogodę, ale możemy realnie decydować o tym, ile naturalnego światła dociera do naszych wnętrz. Nawet niewielkie zmiany, takie jak odsłonięcie okien, reorganizacja przestrzeni czy częstsze przebywanie w najjaśniejszych pomieszczeniach, mogą przynieść zauważalną poprawę nastroju. Jak podkreśla psycholog, poprawa samopoczucia często zaczyna się od zmiany perspektywy - dosłownie, poprzez doprowadzenie większej ilości światła dziennego do domu i w przenośni, poprzez większą uważność na własne potrzeby psychiczne.

Bibliografia:

[Czterdziestolecie choroby afektywnej sezonowej](#)

[Daylighting and Human Performance](#)

[Barometr Zdrowych Domów VELUX VI edycja](#)

[Daylight with roof windows](#)

Journal of Affective Disorders, Vol. 140, Issues 2–3 (2012) <https://www.sciencedirect.com/journal/journal-of-affective-disorders>

Sleep Health, vol. 1, Issue 2 (2015) <https://www.sciencedirect.com/journal/sleep-health/vol/1/issue/2>

Building and Environment, Vol. 46, Issue 4 (2011) <https://www.sciencedirect.com/journal/building-and-environment/vol/46/issue/4>

Chronobiology International, Vol. 31, Issue 8 (2014), <https://www.tandfonline.com/toc/icbi20/31/8>

Neuroscience & Biobehavioral Reviews, Vol. 36, Issue 1 (2012) <https://www.sciencedirect.com/journal/neuroscience-and-biobehavioral-reviews/vol/36/issue/1>

Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, Vol. 94, Issue 9 (2009) <https://academic.oup.com/jcem/issue/94/9>

Pytania dziennikarzy:

Aleksandra Zybała

Managerka ds. komunikacji produktowej
Grupa VELUX i spółki siostrzane
tel.: (+48) 502 410 418
e-mail: aleksandra.zybała@velux.com

Ewelina Janczylik-Foryś

Managerka ds. komunikacji korporacyjnej
Grupa VELUX i spółki siostrzane
tel.: (+48) 532 566 475
e-mail: ewelina.janczylik-forys@velux.com

Informacje o Grupie VELUX

Okna dachowe VELUX od ponad 80 lat wpuszczają światło dzienne i świeże powietrze do domów na całym świecie, tworząc lepsze warunki do życia. W naszej ofercie znajdują się okna dachowe i świetliki modułowe, rolety dekoracyjne, produkty przeciwsłoneczne i rolety zewnętrzne, a także rozwiązania montażowe i inteligentnego domu. Pomagają one tworzyć jasne, zdrowe i energooszczędne przestrzenie do życia, pracy, nauki i zabawy pod dachem. Działamy globalnie – prowadzimy sprzedaż i produkcję w 37 krajach i zatrudniamy około 11 900 pracowników na całym świecie. Grupa VELUX należy do VKR Holding A/S, którego jedynym właścicielem są organizacje non-profit (FUNDACJE VELUX) i członkowie rodziny Kann Rasmussen. W 2023 roku Grupa VELUX odnotowała łączny przychód 2,91 miliarda euro, a VKR Holding osiągnęła łączny przychód 3,97 miliarda euro. FUNDACJE VELUX zaś przekazały na cele dobroczynne 184,6 milionów euro. Więcej informacji na stronie www.velux.com

Informacja o Grupie VELUX i spółkach siostrzanych w Polsce

Grupa VELUX i spółki siostrzane w Polsce, należące do duńskiego holdingu VKR, są największym producentem i eksporterem okien dachowych w Polsce, a ich poziom obrotów wynosi ponad 2,7 mld zł. Zatrudniają ponad 3500 osób, w tym większość w czterech zakładach zlokalizowanych w Gnieźnie (dwie fabryki), Namysłowie i Wędkowach koło Tczewa oraz Starym Laskowcu. Firma cały czas się rozwija i inwestuje w nowe technologie, dbając jednocześnie o najwyższe standardy jakości, bezpieczeństwa pracy i ochrony środowiska. W latach 2022-2023 Grupa VELUX i spółki siostrzane zainwestowały w Polsce około 235 mln zł w modernizację i rozwój fabryk. Grupa VELUX jest obecna w Polsce od prawie 35 lat. Aktywnie uczestniczy w życiu gospodarczym i społecznym kraju, w tym życiu społeczności lokalnych. W Polsce działają FUNDACJE VELUX, które przekazały ok. 176 mln zł na wsparcie instytucji i organizacji społecznych realizujących projekty zapobiegające wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży, a także na działania związane z rozwojem edukacji zawodowej. Podstawą działalności firmy VELUX jest społeczna odpowiedzialność, której koncepcja i obszary działania prezentowane są w regularnie publikowanych raportach ESG. Więcej informacji na www.velux.pl