

Co trzeci Polak nie ma odpowiedniego dostępu do światła dziennego w domu – wyniki najnowszych badań

20 marca 2023, Warszawa: Większość Polaków zauważa poprawę samopoczucia w pomieszczeniach dobrze doświetlonych światłem dziennym, a połowa wskazuje na pogorszenie nastroju, gdy go brakuje. Jednocześnie co trzeci Polak uważa, że nie ma odpowiedniego dostępu do naturalnego światła w swoim domu - to wyniki najnowszych badań ARC Rynek i Opinia na zlecenie VELUX Polska. Tymczasem światło naturalne ma bardzo duży wpływ na nasze zdrowie psychiczne i poczucie szczęścia. Warto o tym pamiętać choćby z okazji obchodzonego 20 marca Międzynarodowego Dnia Szczęścia.

W obecnych czasach zdrowie psychiczne jest ważniejsze niż kiedykolwiek wcześniej – ostatnie dwa lata pandemii, kryzys gospodarczy i energetyczny, wojna na Ukrainie, spotęgowały niepokój w naszym życiu. Jak wynika z raportu NFZ, depresja stanowi coraz większy problem zdrowotny i społeczny. Szacuje się, że w Polsce choruje na nią ok. 1,2 mln osób¹.

Jednocześnie coraz więcej czasu spędzamy w naszych domach – choćby z powodu przejścia, częściowo lub całkowicie, na pracę zdalną. To stały trend, który w przypadku wielu rodzin wpłynął na potrzebę zorganizowania przestrzeni domowej na nowo, dostosowując ją do pracy, nauki i odpoczynku. Dlatego tak ważne jest, aby w naszych domach panowały jak najlepsze warunki dla naszego zdrowia – również psychicznego. A jednym z kluczowych elementów zdrowego domu jest dostęp do światła dziennego².

Polacy dostrzegają wpływ światła dziennego na ich samopoczucie

Jak pokazują najnowsze badania wykonane przez firmę ARC Rynek i Opinia na zlecenie VELUX Polska³, dla większości Polaków dbanie o zdrowie psychiczne jest ważne. 63% badanych oceniło swoje ogólne samopoczucie i zdrowie psychiczne jako bardzo dobre i raczej dobre, natomiast jedna czwarta (24%) jako przeciętne, a 13% jako złe. Do najważniejszych czynników wpływających na komfort psychiczny w domu należy prywatność (22%), a także czynniki związane ze zdrowym domem czyli – świeże powietrze (16%), brak hałasu (15%) oraz światło dzienne (12%).

Polacy dostrzegają zbawienny wpływ światła dziennego na ich samopoczucie w domu. 78% badanych zauważyło polepszenie swojego nastroju, gdy przebywali w pomieszczeniach z dużą ilością naturalnego światła. Natomiast ponad połowa deklaruje pogorszenie swojego samopoczucia w pomieszczeniach bez dostępu do naturalnego światła i świeżego powietrza. Wówczas 33% badanych odczuwało zmęczenie, a 24% przygnębienie.

Jednocześnie co trzeci Polak (35%) wskazuje na brak dostępu w swoim domu do odpowiedniej ilości naturalnego światła.

Światło dzienne wspiera naszą kondycję psychiczną – kilka ważnych faktów

Badania wykazały, że światło dzienne odgrywa znaczącą rolę we wspieraniu zdrowia psychicznego.

Po pierwsze - ekspozycja na światło dzienne może poprawić nastrój, zmniejszyć niepokój i depresję oraz poprawić jakość snu⁴.

„Na dobrostan człowieka składa się wiele czynników. Jednym z nich jest dobre samopoczucie, które może być określone jako poziom ogólnego szczęścia rozumianego przez wartość bilansu afektywnego czyli proporcję pozytywnych i negatywnych emocji przeżywanych w danym okresie. Nie zawsze mamy całkowity wpływ na ten bilans, ale na szczęście możemy zrobić wiele, aby go poprawić. Za regulację nastroju odpowiedzialna jest między innymi serotonina, zwana także ‘hormonem szczęścia’. Oprócz nastroju, serotonina wpływa też na pobudzenie, uwagę, impulsywność, apetyt i możliwości percepcyjne. Niski poziom serotoniny w organizmie

może prowadzić do smutku, niepokoju, a nawet depresji” – tłumaczy Agata Blady, psycholog i psychoterapeuta z ośrodka Introsfera.

„Na poziom serotoniny ogromny wpływ ma światło, zwłaszcza dzienne – działając jako ”poprawiacz nastroju”, który pomaga łagodzić objawy depresji i lęku” – wyjaśnia Agata Blady.

Po drugie - światło dzienne ma bezpośredni wpływ na nasz rytm okołodobowy, czyli wewnętrzny zegar, który reguluje nasz cykl snu i czuwania.

„Jedną z częstych trudności, z jaką borykają się osoby z lękiem, jest brak spokojnego snu. Odpowiednia jakość i ilość snu jest niezbędna dla naszego nastroju i ogólnego samopoczucia. Cykl snu i czuwania nazywany jest rytmem okołodobowym, który, gdy jest zgodny z naszym normalnym rytmem życia, sprawia, że łatwiej nam koncentrować się i optymalnie funkcjonować” – mówi Agata Blady, psycholog i psychoterapeuta z ośrodka Introsfera.

Wiele badań wykazało, że osoby, które mają dostęp do dużej ilości światła dziennego w ciągu dnia są bardziej energiczne, mają lepszy nastrój i ogólne samopoczucie, ponieważ naturalne światło pomaga regulować rytmy okołodobowe w ciągu dnia⁵. Rytm okołodobowy nie tylko wpływa na sen i czwanie, ale również na szereg innych procesów psychologicznych i fizjologicznych. Zegar okołodobowy osób mających problemy ze snem jest "niezsynchronizowany" z rytmem okołodobowym. Oznacza to, że procesy fizjologiczne ich organizmu nie są dostosowane do zwykłego 24-godzinnego cyklu życia społeczeństwa.

„Światło jest głównym czynnikiem synchronizującym rytm okołodobowy. Wpływa ono między innymi na wydzielanie melatoniny, która jest kluczowa dla utrzymania prawidłowego rytmu dobowego, snu i czuwania. Dlatego zaraz po przebudzeniu warto zadbać o dostęp do światła dziennego, dzięki czemu organizm dostanie sygnał, że jest już jasno i obniży produkcję melatoniny, żeby się obudzić. Aby wyregulować zegar biologiczny dobrze jest ustalić stałe godziny zasypiania i wstawania, posiłków i pracy. Spędzając większość dnia przy naturalnym świetle możemy liczyć na spokojny sen i efektywny wypoczynek” – dodaje Agata Blady.

Po trzecie - pomaga również naszemu organizmowi produkować witaminę D, która jest niezbędna dla ogólnego zdrowia i dobrego samopoczucia.

Kilka badań wykazało, że objawy lękowe są związane z poziomem witaminy D w organizmie. Jego zwiększenie pomaga ograniczyć te objawy. Natomiast poziom witaminy D może być naturalnie zwiększony przez światło dzienne⁶.

Zatem, wprowadzając więcej naturalnego światła do naszych domów możemy mieć realny wpływ na nasze samopoczucie, poprawę naszego zdrowia psychicznego oraz ogólnej jakości życia.

Jak poprawić dostęp do światła dziennego w naszych domach?

„Powinniśmy pomyśleć o jak najlepszym doświetleniu domów i biur przy okazji ich projektowania lub planowanych modernizacji. Słońce jest nie tylko źródłem światła, ale i ciepła wpływającego na temperaturę w pomieszczeniu. Właściwe rozmieszczenie okien zagwarantuje optymalną ekspozycję na światło dzienne i poprawi efektywność energetyczną budynku. W małych pomieszczeniach najlepiej, aby okno dachowe było usytuowane centralnie, tak, aby słońce mogło oświetlać cały pokój. Aby zapewnić lepszy rozkład światła warto instalować okna po dwóch stronach pomieszczenia. Przy takim ułożeniu nawet przy tej samej ilości okien pomieszczenie będzie lepiej doświetlone” – radzi Monika Kupka-Kupis, główny architekt VELUX Polska.

Architekt zwraca również uwagę na fakt, iż w polskich przepisach budowlanych wymagania odnośnie doświetlenia bazują na prostej metodzie obliczania stosunku powierzchni okien lub przeszklenia do powierzchni podłogi. Warunki techniczne określają ten stosunek jako 1:8. Niektóre kraje europejskie m.in. Norwegia, Włochy oraz Słowacja stosują bardziej zaawansowane metody oceny oświetlenia budynków światłem dziennym tzw. współczynnik światła dziennego (ang. daylight factor).

„Zaletą tej metody jest możliwość wykonania symulacji rozkładu i natężania światła już na wczesnym etapie projektowania, która może znacznie ułatwić decyzje architektom i inwestorom m.in. w kwestii usytuowania budynku na działce, rozmieszczenia okien oraz aranżacji wnętrza. Taka symulacja powinna uwzględniać orientację względem stron świata oraz cechy charakterystyczne działki, w tym sąsiedztwo, małą architekturę, zielen zacierającą, tektonikę elewacji, wielkość i rozmieszczenie okien, głębokość ich osadzenia, wykorzystanie przesłon okiennych, elementy zacierające bryły budynku oraz efekt odbicia światła wewnątrz pomieszczenia

- wyjaśnia Monika Kupka-Kupis, główny architekt VELUX Polska.

Niebagatelne znaczenie światła dla naszego zdrowia sprawia, że powinniśmy pomyśleć o jak najlepszym doświetleniu domów i biur przy okazji ich projektowania lub planowanych modernizacjach.

¹<https://www.ezdrowie.gov.pl/portal/home/badania-i-dane/zdrowe-dane/raporty/nfz-o-zdrowiu-depresja>

² Barometr zdrowych domów – www.velux.pl/zdrowedomy

³ Badanie opinii na temat „Wpływu dostępu światła dziennego na aspekty życia”, wykonane metodą CAWI, na reprezentatywnej grupie Polaków w wieku 18-60 lat, w terminie 23.02-1.03.2023 r.

⁴ Źródło: Lambert, G. W., Reid, C., Kaye, D. M., Jennings, G. L., & Esler, M. D. (2002). Effect of sunlight and season on serotonin turnover in the brain. The Lancet, 360(9348), 1840-1842. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(02\)11737-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(02)11737-5)

⁵ Źródło: Mead, M. N. (2008). Benefits of Sunlight: A Bright Spot for Human Health, Environmental Health Perspectives, 116(4), A160-A167.

⁶ Źródło: Jaddou, H. Y., Batieha, A. M., Khader, Y. S., Kanaan, S. H., El-Khateeb, M. S., & Ajlouni, K. M. (2012). Depression and anxiety symptoms in people with epilepsy: A community-based study. Epilepsy & Behavior, 23(3), 291-297. <https://doi.org/10.1016/j.yebeh.2011.12.030>

Pytania dziennikarzy:

Aleksandra Zybała

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

Ewa Łukawska

PR & CSR Manager
Target PR
tel.: (+48) 668 186 843
e-mail: ewa.lukawska@targetpr.pl

Informacje o Grupie VELUX

Od ponad 80 lat Grupa VELUX tworzy lepsze warunki do życia dla ludzi na całym świecie, dostarczając więcej światła dziennego i świeżego powietrza przez dach. Oferta VELUX obejmuje okna do poddaszy oraz system doświetleń modułowych, żaluzje, rolety dekoracyjne, różnego rodzaju osłony przeciwsłoneczne, rolety zewnętrzne oraz systemy i rozwiązania stosowane w inteligentnych domach. Produkty te pomagają stworzyć zdrowy i zrównoważony klimat wewnętrzny, idealny do pracy, nauki, zabawy i odpoczynku. Działamy globalnie – z przedstawicielstwami handlowymi i zakładami produkcyjnymi w ponad 38 krajach, zatrudniamy około 12 500 pracowników. Grupa VELUX należy do VKR Holding A/S, którego jedynym właścicielem są organizacje non-profit (FUNDACJE VELUX) oraz rodzina założyciela. W 2021 roku VKR Holding osiągnął przychody w wysokości 26,1 mld DKK, a FUNDACJE VELUX przekazały na cele charytatywne 244 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 2,5 mld zł. Zatrudniają ponad 4790 osób, w tym większość w czterech zakładach zlokalizowanych w Gnieźnie (dwie fabryki), Namysłowie i Wędkowach koło Tczewa. Firma cały czas się rozwija i inwestuje w nowe technologie, dbając jednocześnie o najwyższe standardy jakości, bezpieczeństwa pracy i ochrony środowiska. W latach 2020-2021 Grupa VELUX i spółki siostrzane zainwestowały w Polsce około 286 mln zł w modernizację i rozwój fabryk. Grupa VELUX jest obecna w Polsce od ponad 30 lat. Aktywnie uczestniczy w życiu gospodarczym i społecznym kraju, w tym życiu społeczności lokalnych. W Polsce działają FUNDACJE VELUX, które przekazały ok. 172 mln zł na wsparcie organizacji społecznych realizujących projekty zapobiegające wykluczeniu społecznemu dzieci i młodzieży. Podstawą działalności firmy VELUX jest społeczna odpowiedzialność, której koncepcja i obszary działania prezentowane są w regularnie publikowanych raportach CSR. Więcej informacji na www.velux.pl