**Pierwszy dzień wiosny i zmiana czasu – jak natura wpływa na ludzi w mieście**

**Nadchodzi pierwszy dzień wiosny, a kilka dni po nim – zmiana czasu na letni. Czy w dobie cyfryzacji i urbanizacji to, co dzieje się w naturze ma jeszcze dla nas jakieś znaczenie? Czy natura ma wpływ na nasz rytm życia? Jakie znaczenie dla organizmu człowieka ma zmiana czasu? Dr Małgorzata Osowiecka-Szczygieł, psycholożka z Wydziału Psychologii w Sopocie Uniwersytetu SWPS mówi, że w dużych miastach w porównaniu z np. wsiami, rytm funkcjonowania natury wydaje się mniej znaczący, ale z drugiej strony zadaje pytanie – gdzie, jak nie właśnie w miejskiej dżungli szukać dla siebie zielonej, odprężającej i dodającej energii oazy?**

Niektóre naturalne wydarzenia mogą mieć na nas bardzo symboliczny wpływ. Psycholożka mówi, że równonoc, pierwszy dzień wiosny czy zmiana czasu to informacje o przemijaniu, rozpoczęciu czegoś nowego po długim przestoju. Dr Osowiecka-Szczygieł dodaje: – Zmiany związane z wiosną, podobnie jak zmiana cyferki w dacie na Nowy Rok – mogą motywować do nowych zobowiązań i sprzyjać psychologicznym przewartościowaniom. Co równie znaczące, wydłużanie się dnia i kontaktu ze słońcem wpływa na obniżenie poziomu kortyzolu i melatoniny we krwi, a także sprzyja wydzielaniu witaminy D i serotoniny. To wszystko może poprawiać samopoczucie, zmniejszać odczuwanie senności i zmęczenia, a także zachęcać do podejmowania różnorodnych wyzwań: osobistych i społecznych.

**Jak wpływa na nas zmiana czasu?**

Zdaniem psycholożki z Uniwersytetu SWPS zmiana czasu może mieć – ponownie – wartość symboliczną: oto zaczyna się coś nowego i na tyle ważnego, że wymaga przestawienia zegarków na inną godzinę. Poza tym zmiana czasu do tyłu albo do przodu wpływa na nasz organizm bardziej niż może się wydawać. – Każdy człowiek naturalnie przystosowuje się do cykli światła i ciemności. Nagła zmiana może dezorientować, zaburzać sen i osłabiać koncentrację, a także czasowo zwiększać stres i inne przykre emocje. Dla wielu osób wiosenna zmiana czasu jest trudniejsza – tracimy przecież godzinę snu, co może być nieraz odczytywane jako znacząca strata – mówi dr Osowiecka-Szczygieł.

**Czy kontakt z naturą jest nam w ogóle potrzebny?**

Ekspertka zwraca uwagę, że wszelkie zmiany w naturze wpływają na nas, choć na niektórych ludzi bardziej, a na niektórych mniej: – Część z nas nie wyobraża sobie dnia bez spaceru. Inni nie mają nawet potrzeby, by sprawdzać prognozę pogody – to dla nich bez znaczenia, i tak nie planowali wychodzić z domu. Jednocześnie, nawet nieświadomie rejestrujemy zmiany w środowisku, wiosną docierają do nas nowe zapachy i promienie słoneczne, a późną jesienią zupełnie niespodziewanie zostajemy ochlapani przez samochód.

Kontakt z naturą ma wiele korzyści – nie tylko odpręża i poprawia samopoczucie, ale też wspomaga kreatywność: zwiększa naszą ciekawość, pomysłowość i elastyczność, a także pomaga w regeneracji poznawczych zasobów. – Dzięki obcowaniu z naturą zyskujemy wiele przestrzeni psychologicznej, którą potem możemy wykorzystać, aby przemyśleć ważne dla siebie sprawy czy po prostu pobyć ze sobą i swoim ciałem w uważny sposób. Ludzie zauważają tego typu procesy we własnych organizmach i intencjonalnie angażują się w bardziej aktywny albo bierny odpoczynek na świeżym powietrzu – podsumowuje psycholożka dr Małgorzata Osowiecka-Szczygieł.

**\*\*\*\***

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi prowadzonymi na najwyższym poziomie. Uczelnia kształci blisko 17 tysięcy studentek i studentów – w tym ponad tysiąc z zagranicy oraz ponad 4 tys. słuchaczek i słuchaczy studiów podyplomowych na blisko 50 kierunkach studiów stacjonarnych i niestacjonarnych i ok. 200 kierunkach studiów podyplomowych. Uniwersytet oferuje programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa, nowych technologii oraz grafiki i wzornictwa, a także edukację w postaci szkoleń i krótkich kursów akademickich. Uczelnia dba o wysoką wartość akademicką naszych programów oraz ich dostosowanie do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Kampusy Uniwersytetu SWPS znajdują się w sześciu miastach: Warszawie (siedziba), Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu, Katowicach i w Krakowie.

Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia doktora oraz doktora habilitowanego w siedmiu dyscyplinach: psychologia, nauki o kulturze i religii, literaturoznawstwo, nauki prawne, nauki socjologiczne, nauki o polityce i administracji, sztuki plastyczne i konserwacja dzieł sztuki. Na Uniwersytecie SWPS funkcjonuje pięć instytutów naukowych, które zajmują się organizacją i koordynacją działalności naukowej pracowników badawczych i badawczo-dydaktycznych uczelni w poszczególnych dyscyplinach: Instytut Psychologii, Instytut Nauk Humanistycznych, Instytut Nauk Społecznych, Instytut Prawa oraz Instytut Projektowania. W uczelni działa blisko 30 centrów badawczych oraz ponad 120 kół naukowych.

Uniwersytet SWPS należy do sojuszu European Reform University Alliance (ERUA). Jest to sojusz uczelni zawarty w ramach Inicjatywy Uniwersytetów Europejskich, powołanej i finansowanej przez Komisję Europejską.