

25 Νοεμβρίου 2016

## Η ηλιοφάνεια «βαρόμετρο» της ψυχικής υγείας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



*Οι ώρες ηλιοφάνειας σε μια περιοχή φαίνεται ότι αποτελούν τη σημαντικότερη παράμετρο του καιρού σε ό,τι αφορά την καλή ψυχική υγεία, σύμφωνα με τη νέα μελέτη*

Άλλες μεταβλητές του καιρού όπως η θερμοκρασία, η ρύπανση ή η βροχή δεν φάνηκε να παίζουν τόσο σημαντικό ρόλο

Οι ακτίνες του ήλιου κάνουν καλό. Πολύ καλό. Η άποψη αυτή δεν είναι νέα, ωστόσο σύμφωνα με μια πρόσφατη μελέτη, σε ό,τι αφορά την ψυχική και συναισθηματική υγεία του πληθυσμού, οι ώρες μεταξύ της ανατολής και της δύσης (οι ώρες ηλιοφάνειας με λίγα λόγια) αποτελούν τη μεταβλητή του καιρού που κάνει τη μεγαλύτερη διαφορά.

### **«Ρουφήξτε» ήλιο για να είστε ανεβασμένοι**

Η καθημερινότητα του καθενός μπορεί να είναι γεμάτη από ενοχλητικά υψηλές θερμοκρασίες, ατμοσφαιρική ρύπανση ή και σύννεφα, ωστόσο όλα αυτά δεν μας ρίχνουν απαραίτητως τη διάθεση. Όπως δείχνει μια νέα μελέτη ειδικών από το Πανεπιστήμιο Μπρίγκαμ Γιανγκ στη Γιούτα των ΗΠΑ, αν είμαστε σε θέση να «ρουφάμε» αρκετό ήλιο μέσα στην ημέρα το κέφι μας θα παραμείνει αμείωτο. Αυτό μάλιστα φαίνεται ότι αφορά όλον τον πληθυσμό και όχι μόνο τα άτομα που διαγιγνώσκονται με Εποχική Συναισθηματική Διαταραχή (Seasonal Affective Disorder).

«Το συγκεκριμένο είναι ένα από τα πιο αναπάντεχα ευρήματά μας» ανέφερε ο **Μαρκ Μπίτσερ**, καθηγητής Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο Μπρίγκαμ Γιανγκ. «Μια βροχερή ημέρα ή μια ημέρα με περισσότερη ρύπανση, οι άνθρωποι πιστεύουν ότι θα νιώθουν χειρότερα ψυχολογικά. Ωστόσο, δεν παρατηρήσαμε κάτι τέτοιο στην έρευνά μας. Μελετήσαμε την ποσότητα του ηλιακού φωτός που φθάνει στο έδαφος. Λάβαμε υπόψη παραμέτρους όπως οι συννεφιασμένες ημέρες, οι βροχερές ημέρες, η ρύπανση της ατμόσφαιρας. Και όμως αυτές οι παράμετροι δεν φάνηκε να παίζουν ρόλο. Το μόνο πράγμα που ήταν πραγματικά σημαντικό ήταν η ποσότητα του χρόνου μεταξύ της ανατολής και της δύσης». Ο καθηγητής Μπίτσερ πρόσθεσε ότι οι ψυχοθεραπευτές πρέπει να έχουν υπόψη τους ότι οι χειμωνιάτικοι μήνες αποτελούν μια περίοδο κατά την οποία θα έχουν μεγάλο φόρτο εργασίας. «Με δεδομένο ότι είναι λιγότερες οι ώρες με ήλιο μέσα στην ημέρα, οι περισσότεροι άνθρωποι είναι επόμενο να είναι ιδιαιτέρως ευάλωτοι σε συναισθηματικές διαταραχές. Είναι σημαντικό λοιπόν να εφαρμόζονται προληπτικά μέτρα σε εξατομικευμένο επίπεδο».

### **Η μελέτη του... λεωφορείου**

Η μελέτη που δημοσιεύθηκε στην επιστημονική επιθεώρηση «Journal of Affective Disorders» γεννήθηκε μέσα από μια απλή συζήτηση μεταξύ του δρος Μπίτσερ και ενός καθηγητή συναδέλφου του, του δρος **Λόρενς Ρις**, από το Τμήμα Φυσικής του

Πανεπιστημίου Μπρίγκαμ Γιανγκ. Όπως αφηγείται ο δρ Ρις: «Με τον Μαρκ είμαστε φίλοι και γείτονες επί χρόνια και συχνά παίρνουμε μαζί το λεωφορείο. Και βέβαια, μεταξύ άλλων, μιλάμε για απλά γήινα πράγματα όπως το πώς πάνε τα μαθήματα στο πανεπιστήμιο, πώς προχωρά το εξάμηνο ή πώς είναι ο καιρός. Μια ημέρα λοιπόν με καταιγίδα ρώτησα τον Μαρκ αν βλέπει περισσότερους πελάτες αυτήν την περίοδο. Απάντησε ότι δεν είναι σίγουρος».

Εκείνη τη στιγμή μια ιδέα σφηνώθηκε στο μυαλό του δρος Ρις. Ως καθηγητής Φυσικής ο ίδιος είχε πρόσβαση σε αναλυτικά αρχεία σχετικά με τον καιρό για την περιοχή - συγκεκριμένα για την πόλη Πρόβο όπου έχει την έδρα του και το Πανεπιστήμιο Μπρίγκαμ Γιανγκ. Ως ψυχολόγος, ο δρ Μπίτσερ είχε πρόσβαση στα δεδομένα σχετικά με την ψυχική υγεία των κατοίκων του Πρόβο. «Συνειδητοποιήσαμε αμφότεροι ότι είχαμε πρόσβαση σε στοιχεία τα οποία δεν είναι διαθέσιμα στους περισσότερους. Ο ένας μπορούσε να βρει όλα τα δεδομένα για τον καιρό και ο άλλος όλα τα κλινικά δεδομένα. Είπαμε λοιπόν να κάνουμε τα στοιχεία μας ζευγάρι!» λέει ο δρ Ρις.

Το ντουέτο έγινε στη συνέχεια επιστημονικό τρίο με τη συμμετοχή του καθηγητή Στατιστικής **Ντένις Εγκετ** ο οποίος και προσέφερε όλες τις στατιστικές αναλύσεις των δεδομένων.

#### **Τα 4 ατού της νέας έρευνας**

Διαφορετικές μελέτες έχουν έως σήμερα επιχειρήσει να διερευνήσουν την επίδραση του καιρού στη διάθεση του πληθυσμού με ανάμεικτα αποτελέσματα. Ο δρ Μπίτσερ εκτιμά ότι υπάρχουν τέσσερις βασικοί λόγοι για τους οποίους η νέα μελέτη βάζει το δικό της λιθαράκι στα προηγούμενα ευρήματα ερευνητών βελτιώνοντας τις γνώσεις μας:

η Στο πλαίσιο της αναλύθηκαν διαφορετικές μετεωρολογικές μεταβλητές όπως ο αέρας, οι βροχοπτώσεις, η ηλιακή ακτινοβολία, η ταχύτητα του ανέμου, η θερμοκρασία κ.ά.

η Τα δεδομένα για τον καιρό μπορούσαν να αναλυθούν σε επίπεδο λεπτού σε ό,τι αφορούσε την ακριβή περιοχή όπου ζούσε το κάθε άτομο.

η Η μελέτη επικεντρώθηκε σε πληθυσμό που βρισκόταν υπό κλινική παρακολούθηση.

η Οι διαφορετικές πτυχές ψυχολογικών διαταραχών δεν βασίστηκαν απλώς σε δεδομένα όπως οι απόπειρες αυτοκτονίας ή τα ημερολόγια που κρατούσαν οι

ασθενείς αλλά σε στοιχεία που προέκυπταν από την έκβαση θεραπειών για την αντιμετώπιση προβλημάτων ψυχικής υγείας.

Τσώλη Θεοδώρα

**Πηγή:** [tovima.gr](http://tovima.gr)