



Пише:

Светлана Живковић Симић – дипл. психолог - психотерапеут

13. 07. 2012.

## УТИЦАЈ ВИСОКИХ ТЕМПЕРАТУРА НА НАШЕ МЕНТАЛНО И ФИЗИЧКО ФУНКЦИОНИСАЊЕ

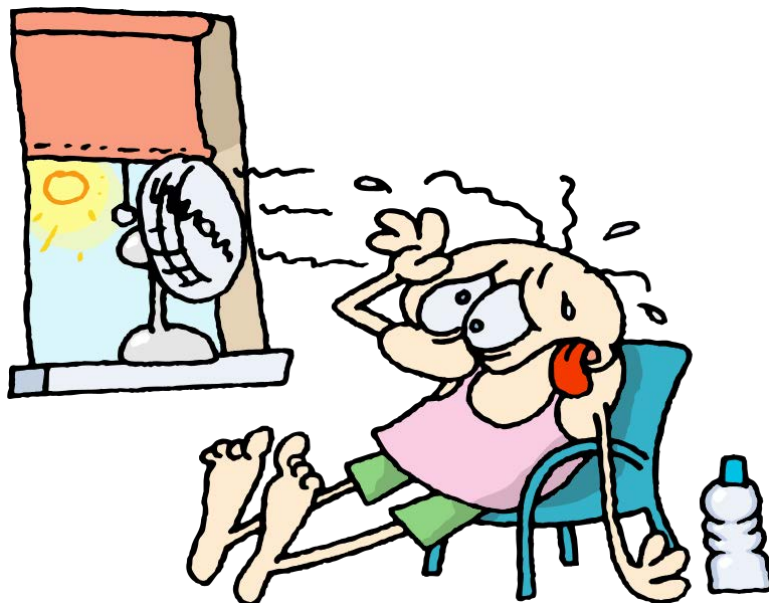
У последњих десетак година сведоци смо наглих временских промена. Годишња доба се смењују без прелазних раздобља тако да често из зиме и нижих температура, брзо прелазимо у лето. Такође проблем представљају и велике дневне разлике у температури које понекад износе и 15-20°C. Све више се прати утицај метеоролошких прилика на здравље, а од тегаба које изазива промена времена пати готово половина светске популације.

Симптоми су различити и зависи од тога да ли је наступило нагло захлађење, велике врућине или је реч о падавинама. Срећом, проблеми који настају услед осцилација у температури, влажности и притиску ваздуха нестају чим се време стабилизује.

Несносне врућине којима смо тренутно изложени донесе низ непријатности целом нашем организму. Али екстремно високе температуре доносе неприлике и по нашу психу. Када је температура изнад 35°C драматично се мења како физичко тако и психолошко функционисање човека.

### Физички и психички симптоми

Високе температуре лоше утичу на кардиоваскуларни систем, а када нам циркулаторни систем не ради како треба, онда нам ни мозак не функционише како треба. Шта се овде дешава? Топлота делује на ширење крвних судова који доводе до самњења притиска. Тај пад унутрашњег крвног притиска може бити добар за



оне који болују од хипертензије. Међутим, код особа које имају нормалан и нижи крвни притисак ово може представљати велики проблем, јер се могу појавити врло неугодни симптоми: умор, вртоглавица, ментална конфузија, замор мишића, поремећаји вида и несвестице. Ми тада постајемо ментално успорени, што утиче на наше продуктивно и асоцијативно мишљење. Постајемо троми и неактивни и физички и психички. Све су ово фактори који веома лоше могу утицати на умањење и наше радне способности, на што би се нарочито морала обратити пажња у овом периоду.

Услед прекомерног знојења долази до губитка течности, али и соли. Губитак натријума није озбиљан проблем, јер соли већ имамо довољно у организму, а може се и лако надокнадити. Међутим, велики проблем представља губитак калијума, магнезијума и литијума и онда могу настати озбиљнији проблеми јер долази до поремећаја

у целом систему хемијских реакција у организму. Тако је калијум неопходан за нормалан рад срца, док су калијум магнезијум и литијум неопходни за нервни систем. Уколико их нема довољно то може довести до раздражљивости, узнемирености, депресије, несанице или прекомерног спавања, као и до конфузних менталних стања. То су симптоми које можемо приметити ових дана код људи

### Умор

Изражено је осећање умора. Веома много људи ми се жали да не може да спава и да током целог дана осећају поспаност, а кад дође вече опет не могу да спавају. Све ово доводи до осећања јаке исцрпљености, тако да предлажем сваком ко се овако осећа да користи годишњи одмор, уколико је то могуће, и да промени средину.

### Нервоза и раздражљивост

Такође код доста људи може се појавити и појачана нервоза, раздражљивост и агресивност који се онда могу манифестовати у интерперсоналним конфликтима и сукобима. Ово се може манифестовати у свакодневним ситуацијама - чекање у редовима, банкама и поштама, у саобраћајним гужвама где често долази до избијања инцидента, али такође и на послу. Имајући у виду да смо већ дуго време изложени стресовима разних врста треба да избегавамо овакве врсте конфликта. Настојте да будете смирени у свакодневној комуникацији са околином (колико је то могуће), контролишите понашање под утицајем емоција и не излазите на сунце без преке потребе.

### Возачи и врућина

Сведоци смо да је велики број саобраћајних несрећа у задње две недеље. Зато возачи морају бити посебно опрезни, јер овакво време код њих може изазвати поспаност, губитак концентрације, а такође могу да ослабе и рефлекси. На пад концентрације такође могу утицати и неке непредвиђене околности на путу (неадекватно понашање других возача), што може да повећа раздражљивост.

У следећем броју ће бити речи о начинима којима можемо да побољшамо наше функционисање у овим условима.