**Jak ovlivňuje hygiena osvětlení lidské zdraví a co jste o ní možná nevěděli**

**Praha, 11. února 2021 – Nedostatek denního světla ovlivňuje psychické i fyzické zdraví, což pociťujeme obzvláště v zimě. Již v brzkých odpoledních hodinách přecházíme na umělé osvětlení, správně svítit ale může být věda. Plnohodnotným využitím světla se zabývá tzv. světelná hygiena, která pokrývá dostatečný pobyt na slunci, využití denního světla a umělé osvětlení doma i na pracovišti. Dostatek přirozeného světla a vhodně zvolené umělé světlo umí zvednout náladu, zvýšit soustředění, a dokonce zlepšit kvalitu spánku. Víte, jak správně svítit a jak můžete napravit dosavadní chyby?**

**Výhody denního světla**

Pobyt na denním světle prospívá jak lidskému zdraví, tak náladě. Během dne dochází k přirozenému střídání světla a tmy, což ovlivňuje vnitřní biorytmy a kvalitu spánku. Sluneční světlo absorbované kůží se navíc podílí na tvorbě vitamínu D. „Vitamín D je nepostradatelný nejen pro zdraví našich kostí a zubů, ale pomáhá udržovat zdravé také svaly, srdce, mozek i imunitní systém. Do značné míry je na něm závislá i naše dobrá nálada,“ říká MUDr. Michaela Vančatová.

**Reakce lidského organismu na nedostatek světla**

Nejběžnějším problémem je zraková únava, kterou způsobuje jak dlouhý pobyt v šeru, tak nedostatečné či naopak příliš silné osvětlení. Nejčastěji lidé pociťují pálení očí, zarudlé spojivky, únavu a bolest hlavy. „Nevhodně zvolené umělé osvětlení nebo nedostatek přirozeného denního světla může vést k podráždění, rychlejší únavě a narušovat soustředění. Proto je důležité dopřát tělu nejen dostatek denního světla, ale i slunečních paprsků,“ vysvětluje Jakub Brandalík ze společnosti Lightway.

V zimě navíc lidé pociťují nedostatek slunce a světla silněji než v jiném ročním období. Šero a brzká tma způsobuje některým jedincům tzv. syndrom sezonní deprese (anglická zkratka SAD), který se projevuje smutkem, únavou, zhoršenou produktivitou a ospalostí. Jednou z teorií, proč tomu tak je, je tvorba melatoninu, hormonu, který řídí vnitřní hodiny a má ve správný čas tlumit činnost naší nervové soustavy pro klidný spánek. Mozek v zimě skrze oči vnímá nedostatek světla připomínající večer a může produkovat melatonin během větší části dne, než je potřeba.

**Co zahrnuje hygiena osvětlení?**

Přísun denního světla je pro tělo bezpochyby prospěšný, je však vhodné nepodceňovat intenzitu osvětlení a jeho prudké změny, které člověka ruší, a to jak u denního světla, tak také u umělého osvětlení. Zbytečné zastiňování oken, výrazné přechody mezi osvícenými prostory, například v kanceláři, nebo blikání zářivek. To všechno působí na naši psychiku, vyčerpává nás a negativně ovlivňuje. Pracovní prostředí i místnosti, ve kterých trávíme delší čas, by proto měly být správně osvětlené. Podobně na nás působí také barva prostředí, která ovlivňuje naše myšlení, náladu, výkonnost, soustředí i viditelnost. Obecně tak platí, že teplé barvy zvyšují činnost našeho organismu a povzbuzují náladu. Jsou však vhodnější do prostor, kde trávíme méně času. Studené barvy naopak uklidňují, ulevují našim očím a podporují soustředění.

**Správné využití denního a umělého světla**

Přirozenou cestou, kudy do většiny interiérů proudí denní světlo, jsou okna. Často ale samotná okna nestačí, protože nepřivedou dostatek denního osvětlení do všech místností a jejich zákoutí. Pokud okna k dostatečnému osvětlení místnosti nestačí, ideální variantou je doplnit je světlovody. Jejich výhodou je, že přináší světlo do místnosti shora, tudíž podvědomě působí ještě přirozeněji jako zdroj denního osvětlení než okna samotná. Vhodné jsou jak do obytných domů, tak výrobních i kancelářských prostorů. „Při plánovaní dispozic a zařízení pokojů či kanceláří je dobré zdroj přirozeného světla zohlednit. Vyšší intenzity světla docílíme také bílými stěnami, světlými odstíny nábytku i podlahy a využitím zrcadel, která pomohou nejen odrážet světlo, ale také místnost vizuálně zvětšit,“ doporučuje Lucie Hronová ze společnosti Amirro.

Při využití umělého osvětlení je pak důležitý nejen vhodný typ svítidla, ale také druh žárovky podle účelu místnosti a potřeby osvětlení. Jiná barva a intenzita světla se hodí nad kuchyňskou linku, kde se vaří a je potřeba intenzivní osvětlení na práci, podobně jako třeba u pracovního stolu. Teplejší a tlumenější tóny pak volíme do ložnice, kde se ukládáme ke spánku, nebo do obývací místnosti k příjemnému posezení.