



**Darko Švetak**  
urednik

*Švetak Darko*



facebook.com/irt3000



@irt3000

Official Media  
Partner of  
ISTMA World



## » Roboti ne poznajo spomladanske utrujenosti

**April je tisti čas v letu, ko se posamezniki in podjetja soočajo s »fenomenom« anomalije, poimenovane spomladanska utrujenost. Morda niste vedeli, a najbolj učinkovit recept za njeno preganjanje ni počitek, temveč telesna aktivnost.**

Letos so vremenske razmere, ki jih ljudje dojemamo kot večja temperaturna nihanja – tudi znotraj posameznega dne – poskrbele, da sem se s pojavom spomladanske utrujenosti v okolici in družbi srečeval bistveno pogosteje kot prejšnja leta. Celo tako pogosto, da sem začel raziskovati, zakaj do nje pride. Kaj sem odkril? Spomladanska utrujenost se pri ljudeh najpogosteje pojavi proti koncu marca in v povprečju traja dva do tri tedne, torej približno do sredine ali celo konca aprila. Je svojevrsten fenomen, ki kaže na to, kako zelo smo si ljudje različni. Tisti, ki so stalno v pogonu (beri: spominjajo na robote), je praktično ne občutijo, vse druge pa lahko mimogrede preseneti, tretji pa so se nanjo že navadili in se ji melanholično prepustijo iz leta v leto.

Strokovnjaki navajajo vrsto zelo različnih razlag, zakaj pride do spomladanske utrujenosti. Nihanje temperatur sem že omenil – toplejši dnevi namreč na človeško telo delujejo tako, da v njem sprožijo procese ohlajanja – žile v telesu se razširijo, posledično pa se zniža krvni tlak. Nenaden padec tlaka večina ljudi občuti kot utrujenost, tiste najbolj občutljive pa lahko doletita celo omotica in slabost. Med pogostimi razlagami spomladanske utrujenosti je tudi porušeno hormonsko ravnovesje. Pozimi namreč v našem telesu prevladujejo drugi hormoni kot v spomladanskih mesecih. V mesecih z manj dnevne svetlobe prevladuje spolni hormon

melatonin, za njegovo protiutež pa skrbi serotonin, hormon sreče. Če se zaloga slednjega na račun podaljševanja s svetlobo obdarjenega dne zmanjša, se ravnovesje poruši, tovrstno telesno obremenitev pa znova občutimo kot povečano stanje utrujenosti.

Najpogosteje pa so prav slabe zimske razvade tiste, zaradi katerih spomladi ljudje plačujemo davek utrujenosti. Če sodimo med ljudi, ki se pozimi premalo gibajo, preveč jemo in predvsem uživamo hrano, ki vsebuje veliko maščob ter ogljikovih hidratov, so možnosti, da bomo podlegli spomladanski utrujenosti, bistveno višje. Spomladi namreč naše telo postane bolj aktivno, daljšanje dni pa pospeši metabolizem. Pospešena presnova hkrati tudi pomeni, da telo porablja več energije, kar lahko zopet občutimo kot utrujenost.

Kaj storiti? Na kratko: poskrbeti je treba za (bolj) zdravo prehrano, predvsem vnos več beljakovin, vitaminov in mineralov (jesti velja več sadja in zelenjave), ter veliko gibanja. Povečana telesna aktivnost je najboljše zdravilo zoper spomladansko utrujenost. Tudi ljudje, ki se ne ukvarjajo s športom, lahko veliko storijo zase že z daljšimi sprehodi.

V uvodu sem nalašč omenil posameznike in podjetja. Utrueni posamezniki namreč negativno vplivajo na produktivnost dela, zato se lahko podjetja spomladanski utrujenosti zoperstavijo z ustrežnejšimi jedilniki v menzi, vitaminsko-sadnimi priboljški ter spodbujanjem gibanja – sploh pri zaposlenih, ki večino delovnega časa presedijo za pisarniško mizo. Spomladanska utrujenost je pojav, ki bi ga vendarle lahko izkoreninili.

Vmesno žrebanje v veliki nagradni igri za naročnike revije IRT3000

Preverite, ali je žreb tokrat izbral vas!

Pri reviji IRT3000 vas, cenjeni naročniki, kar naprej razvajamo. Skrbimo za vašo odlično obveščeno, izobraževanje in včasih tudi za razvedrilo.

V tokratnem žrebanju med našimi zvestimi naročniki, nagrado (igra LESS) prejmeta:

- Litostroj power d.o.o., Marjeta Rigač Lovrič, Ljubljana
- Maj Burger, Brezovica pri Ljubljani

Sodelujte tudi vi. Podaljšajte naročnino ali izpolnite naročilnico na spletni strani [www.irt3000.si](http://www.irt3000.si). Letna naročnina znaša samo 50 evrov, naročnina na e-revijo pa 30 evrov.