

Wiosenne studiowanie

Studenci Uniwersytetu Gdańskiego mają już za sobą zimową sesję egzaminacyjną, co oznacza, że na kampusy uniwersyteckie powoli „wchodzi wiosna”. Jak każda pora roku, tak i ona wprowadza zmiany w naszym funkcjonowaniu – wiosną mamy większą ochotę, aby wyjść na spacer, oraz powoli zaczynamy rezygnować z ciepłych czapek, rękawiczek i szalików. Wśród żaków pojawia się lekkie rozluźnienie – chętniej angażują się w aktywności sportowe i towarzyskie, a nauka traci priorytet na ich listach zadań do wykonania



Wiosna na Kampusie Oliwskim UG

Fot. Łukasz Bień

Okres wiosenny jest czasem, w którym, jak mówi Mikołaj, studiujący na Wydziale Filologicznym – *Jesteśmy chętniejsi do wychodzenia na słońce z naszych akademickich pokoi, a mniej nam się chce przesiadywać w salach wykładowych i ćwiczeniowych.* Monika, studiująca na Wydziale Nauk Społecznych, zauważa: – *Co roku czekam z utęsknieniem na pierwsze zwiastuny wiosny. Cieszę się, że dni robią się coraz dłuższe, a na dworze jest mniej ponuro i szaro.* Agata, studentka z Wydziału Prawa i Administracji, dodaje ze śmiechem: – *Wiosna utrudnia mi naukę, ale pomaga w utrzymaniu dobrych stosunków ze znajomymi z roku.*

DLACZEGO SIĘ UCZYMY?

Motywacja do nauki może opierać się na wielu czynnikach, np. na ciekawości świata lub potrzebie samorozwoju, może być też wywołana naciskiem ze strony najbliższej rodziny czy chęcią wykonywania wymarzonego zawodu. Czasami to, że ktoś studiuje ten lub inny kierunek, jest kwestią przypadku lub zdarzeń losowych. Paweł, studiujący na Wydziale Nauk Społecznych, opowiada: – *Politologia nie była moim pierwszym wyborem, jednak z czasem zrozumiałem, że „przez przypadek” wybrałem dobry kierunek dla swojego rozwoju. To bardzo ciekawe i nietuzinkowe studia, które bardzo poszerzają horyzonty.*

Nie wszyscy jednak mają tyle szczęścia co Paweł. Iwona, studentka z Wydziału Filologicznego, w rozmowie z nami mówi: – *Obecnie jestem na trzecim kierunku. Wcześniej dwa nie sprawiły mi przyjemności i czułam, że to nie jest droga, którą chcę iść. W obu przypadkach studiowanie zakończyłam na drugim roku [śmiech].*

Obecnie jestem na trzecim roku i piszę licencjat, więc tym razem mam nadzieję, że uda mi się skończyć ten kierunek.

Niektóre osoby mają jasno wyznaczony cel, a nauka staje się tylko środkiem do jego osiągnięcia. Kuba, student z Wydziału Prawa i Administracji, jasno deklaruje: – *Studiowanie prawa było moim marzeniem. Pracowałem bardzo ciężko, aby się dostać na te studia. Teraz gdy jestem na czwartym roku czuję, że to jest właśnie to, co chciałem robić.*

Studenci zapytani o to, kiedy najtrudniej jest im się zmotywować do nauki, odpowiadali najczęściej, że w okresie po zimowej sesji egzaminacyjnej. Hanna, studiująca na Wydziale Nauk Społecznych, mówi: – *Gdy na dworze jest zimno i ciemno, trudno mi się efektywnie uczyć. Przygotowanie się do zimowej sesji egzaminacyjnej zajmuje mi bardzo dużo czasu i wymaga ode mnie dużo samozaparcia. Gdy rozpoczyna się kolejny semestr, czuję się bardzo zmęczona.* Rafał, także studiujący na Wydziale Nauk Społecznych, podkreśla: – *Dla mnie sesje zimowa i letnia są zazwyczaj tak samo trudne, jednak najgorzej jest mi się zmotywować do nauki po sesji zimowej. Dodatkowo nie pomagają mi w tym żadna pogoda za oknem i znajomi [śmiech].*

WIOSNA NIE ZAWSZE TAKA RADOSNA

Wiosna jest czasem, w którym przyroda budzi się do życia po kilku miesiącach zimowego uśpienia. Dni stają się coraz dłuższe, temperatura wzrasta, a rośliny zaczynają się powoli zielenić. Wydaje się, że jest to idealny czas na to, aby i do nas powróciła energia do pracy i działania. Co jednak, gdy pomimo pięknej pogody za

oknem nie mamy siły na spacer, naukę czy nasze pasje? Wszystko to może być objawem tzw. przesilenia wiosennego, czyli okresu przejściowego między zimą a wiosną, w którym zachodzące dynamicznie zmiany w przyrodzie wpływają na organizm człowieka. Ciągłe wahania temperatury, wzrost nasłonecznienia oraz zmiany ciśnienia atmosferycznego oddziałują na nasz układ nerwowy i hormonalny, co prowadzi często do pogorszenia samopoczucia, uczucia zmęczenia, rozdrażnienia, a nawet chwilowych stanów depresyjnych. U osób szczególnie wrażliwych mogą pojawiać się ponadto trudności ze snem, bóle głowy, osłabienie organizmu oraz spadek odporności¹.

W okresie zimowym organizm funkcjonuje w trybie dostosowanym do mniejszej ilości światła i ograniczonej aktywności, dlatego wiosną, gdy gwałtownie rośnie ilość bodźców zewnętrznych, potrzebujemy czasu na przystosowanie się do nowych warunków. Dodatkowo poziom melatoniny, czyli hormonu snu, spada, a poziom serotoniny, odpowiedzialnej za dobre samopoczucie, nie wzrasta od razu, co może powodować obniżenie nastroju i ogólne uczucie apatii i zmęczenia².

Najczęstszą reakcją organizmu na przesilenie wiosenne jest uczucie zmęczenia i senności. Początek wiosny może spowodować, że zaczniemy się czuć ospali, nie będziemy mieli energii i trudniej będzie nam zmobilizować się do pracy i nauki. Wiosenne zmiany mogą prowadzić do rozkojarzenia w czasie pracy, a studentom utrudniać skupienie się na zajęciach czy przyswajanie materiału prezentowanego na wykładach i ćwiczeniach. Ponadto możemy mieć problem z organizacją czasu, odwlekać obowiązki lub szybko

się męczyć podczas wykonywania powierzonych nam czynności i zadań. Może pojawić się również niechęć do codziennych obowiązków, większa skłonność do stresu oraz popadania w przygnębienie³.

SPOSOBY NA WIOSENNĄ CHANDRĘ

Okres wiosenny, a zwłaszcza towarzyszące mu przesilenie, może wywołać zmęczenie, senność, trudności koncentracji oraz zredukować motywację do nauki do minimum, co dla studentów, często pracujących w nieregularnym rytmie, może być uciążliwe. By przetrwać ten trudny czas, należy szczególnie dbać o jakość snu i możliwość regeneracji (minimum 7–8 godz. snu na dobę) – dotyczy to zwłaszcza unikania ekranów i niebieskiego światła przed snem, co może pomóc w zasypianiu oraz w utrzymaniu prawidłowej ciągłości snu⁴. Istotnym elementem walki ze skutkami przesilenia wiosennego jest również zdrowa dieta – bogata w warzywa, owoce i produkty pełnoziarniste, dostarczająca niezbędnych witamin

(zwłaszcza witaminy D i magnezu), wpływająca na poziom energii i prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Ponadto należy ograniczyć spożywanie przetworzonej żywności i nadmiernej ilości cukru. Pomoże to zminimalizować wahania poziomu energii i poprawić samopoczucie⁵.

Kolejnym bardzo ważnym elementem w radzeniu sobie z przesileniem wiosennym jest aktywność ruchowa. Codzienny ruch, nawet w formie krótkiego spaceru, pobudza krążenie oraz wspiera produkcję endorfin, które również poprawiają nastrój i zmniejszają uczucie zmęczenia. Ćwiczenia na świeżym powietrzu, takie jak bieganie, jazda na rowerze czy joga, mogą dodatkowo pomóc w adaptacji organizmu do zmieniających się warunków atmosferycznych. Warto także regularnie pić wodę i unikać nadmiaru kawy, herbaty oraz napojów energetycznych, które mogą chwilowo działać pobudzająco, ale w dłuższej perspektywie prowadzą do spadku energii. Ładna pogoda sprzyja spędzaniu czasu na świeżym powietrzu, co pomaga w zwiększeniu produkcji

serotoniny, wpływającej na poziom energii i nastroj. Warto również uczyć się w jasnym pomieszczeniu, najlepiej przy naturalnym świetle dziennym, aby w ten sposób poprawić koncentrację i zmniejszyć uczucie senności.

Przesilenie wiosenne jest okresem przejściowym, choć dla osób wrażliwych niezwykle trudnym. Może ono negatywnie wpływać na nasze samopoczucie i produktywność, jednak stosowanie zdrowych nawyków (odpowiednia ilość snu, zbilansowana dieta, regularna aktywność fizyczna, ekspozycja na światło słoneczne oraz dobra organizacja czasu) mogą pomóc nam lepiej radzić sobie z objawami wiosennego osłabienia. Kluczowe jest również w tym okresie słuchanie własnego organizmu, unikanie nadmiernego stresu i znalezienie równowagi między nauką a odpoczynkiem, co pozwoli na stopniowe odzyskiwanie energii i zwiększenie efektywności w codziennym funkcjonowaniu.

Agnieszka Bień

¹ Por. E. Brzozowska-Wicherek, *Wiosenne przesilenie – spadek nastroju i chęci do treningów*, <https://www.wychowaniefiz.pl/artukul/wiosenne-przesilenie-spadek-nastroju-i-checi-do-treningow> (dostęp: 5 marca 2025).

² Por. W. Rybicka, *Depresja sezonowa*, <https://www.mp.pl/pacjent/psychiatria/choroby/262727,depresja-sezonowa> (dostęp: 5 marca 2025).

³ *Przesilenie wiosenne – czym jest i jak sobie z nim radzić?*, <https://www.e-medest.pl/artykuly/przesilenie-wiosenne-czym-jest-i-jak-sobie-z-nim-radzic.html> (dostęp: 5 marca 2025 roku).

⁴ Por. *Niebieskie światło a sen – jak scrollowanie wpływa na twój organizm*, <https://vigor-point.pl/niebieskie-swiatlo-a-sen-jak-scrollowanie-wplywa-na-twoj-organizm/> (dostęp: 5 marca 2025).

⁵ Por. P. Zemła, *Ta dieta pomoże przetrwać zmianę czasu i przesilenie wiosenne. Co włączyć do wiosennego menu?*, „Dziennik Łódzki” 2023, 26 marca, <https://dzienniklodzki.pl/ta-dieta-pomoze-przetrwac-zmiane-czasu-i-przesilenie-wiosenne-co-wlaczyc-do-wiosennego-menu/ar/c14-17396967> (dostęp: 5 marca 2025).