

שעון חורף - כך הוא משפיע על מצב הרוח והבריאות: "ג'ט-לג לכל המדינה"

המעבר לשעון חורף משפיע לא רק על השינה אלא גם על מצב הרוח, על כאבים ואפילו על בריאות העובר. האם "דיכאון חורף" הוא דבר אמיתי או רק תירוץ להישאר במיטה, למה חולי מיגרנה ואנשים בסיכון לשבץ מוחי מושפעים יותר ומדוע רופאי השינה האמריקנים ממליצים חד-משמעית להפסיק להזיז את השעון? שורת מומחים מפענחים את הקשרים המורכבים בין חילופי השעון והעונות על הבריאות של כולנו

99 תגובות

צור גואטה | 25.10.24 | 10:34

תגיות: כאב ראש, הריון, מפרקים, חורף, דיכאון, לידה, שעון חורף, שינה, עייפות

בלילה שבין שבת לראשון (בשעה 02:00 ליתר דיוק) נכנס לתוקפו שעון החורף. נכון, הרווחנו שעת שינה נוספת, אבל לא הכול ורוד. השעון החורפי וחילופי העונות משפיעים על מערכות שונות בגוף ועל מצבים כמו שינה, מצב הרוח, משקל ועוד. "המעבר משעון קיץ לשעון חורף משול לג'ט-לג של שעה שקורה לכל המדינה ביחד - כאילו כולנו קמנו בבוקר ועברנו לצרפת או לדובאי", מסביר ד"ר שחר רובינזון, ראש תחום בריאות הנפש במכבי שירותי בריאות במחוז הדרום.



7 צפייה בגלריה

עוברים לשעון חורף (שעון חורף)

Sponsored Links by Taboola

דירות גן יוקרתיות החל מ-5.259 מיליון ₪ בצפון תל אביב

שיכון ובינוי במבצע סוף שנה

Channel22 realestate

מידע נוסף

שיכון ובינוי במבצע סוף שנה

תוך 10 מפגשים: ללמוד לשחות חתירה ולרדת במשקל בקלות

TI-Swim

"הבעיות בג'ט-לג של מדינה שלמה נגזרות מהשוני בין מה שמכתיב השעון הביולוגי (שמכונה גם שעון צירקדיאני), שהשפעתו העיקרית היא בוויסות העייפות והשינה שלנו, ואילו השעון שיש לנו על היד קובע לנו מתי צריך לקום בבוקר. יש אנשים שיש להם קושי משמעותי להתמודד עם שינוי השעה, גם אם זה אחוזים בודדים, זה לא מעט כשמדובר במדינה שלמה".



ד"ר שחר רובינזון
(צילום: דוברות
מכבי)

ד"ר אלכס גיללס-הלל, רופא ריאות ילדים וחוקר שינה במרכז הרפואי הדסה ומרצה בכיר בפקולטה לרפואה של האוניברסיטה העברית, אומר שהמעבר לשעון חורף הוא "נושא שמעסיק את חוקרי ורופאי השינה", ומזכיר ש"איגוד השינה האמריקני הצהיר שמומחי השינה ממליצים להפסיק את המעבר בין השעונים".

הוא מסביר: "אפשר לתאר שלושה שעונים שאנחנו חיים איתם: השעון הביולוגי - תזמון הגוף לפי חשיפה לאור ולחושך, השעון החברתי והשעון החיצוני. הגוף שלנו מתפקד הכי טוב כשיש סנכרון מלא בין שלושת השעונים האלה. רוב הבעיות שנובעות ממעבר לשעון חורף או קיץ נובעות מאובדן של סנכרון מסוים. ההשפעות הבריאותיות של מעבר לשעון קיץ, למשל, יכולות להיות קשות: התקפי לב, תאונות (מנטייה להירדם בנהיגה), דיכאון ועוד".



במעבר לשעון חורף אנחנו "מרוויחים" שעת שינה, אך צצות תופעות כמו דיכאון בשל החושך שמגיע מוקדם יותר (צילום: Shutterstock)

במעבר לשעון חורף, מסביר ד"ר גיללס-הלל, אנחנו "מרוויחים" שעת שינה, אך עלולות לצוץ תופעות כמו דיכאון בשל החושך שמגיע מוקדם יותר. "אור ודיכאון מאוד קשורים זה לזה. חשיפה לאור יכולה למנוע ולהפחית תופעות של דיכאון. במדינות סקנדינביות יש מעט מאוד שעות אור ביממה והן צריכות להתמודד עם דיכאון רב שנובע מכך. יש גם יותר נטיות אובדניות במדינות אלה, אך בישראל זו בעיה פחות משמעותית".

המסר המרכזי של ד"ר גיללס-הלל הוא ששינוי השעון אחת לחצי שנה הוא פחות טוב מבחינה בריאותית, פיזית ונפשית. בעניין השינה, לדבריו - חלק ישלימו את שעות השינה אם נוצר מצב של חסך שינה. הוא מציין כי "אנשים



ד"ר אלכס
גיללס-הלל

(צילום: דוברות
הדסה)

שיודעים שהם נוטים לסבול מקשיים להירדם בשל ההתאמה לשעון החדש, מומלץ להם כבר כמה ימים לפני כן להתחיל להתרגל לשעון החדש כדי שזה לא יבוא להם בפתאומיות, ובנוסף לכך לשמור על היגיינת שינה: אווירה נעימה, מקום חשוך ושקט."

החושך עולה, מצב הרוח יורד

ד"ר מיכל רונן, מומחית ברפואת המשפחה של הכללית במחוז ירושלים, מדגישה שהשעון הביולוגי שלנו מושפע מאור וחושך. "לכולנו יש את השעון הביולוגי שלנו, שהוא מאוד חשוב ומושפע בעיקר מאור וחושך, ומופעל על-ידי הפרשה הורמונלית שעולה בזמנים מסוימים ויורדת בזמנים אחרים", היא מסבירה.

אחת הדוגמאות הבולטות לכך היא המלטונין, המופרש בחושך ומסייע להכניס אותנו למצב של שינה. עם המעבר לשעון חורף, השינוי הזה עלול לגרום לשיבושים. "השינוי של השעון – בין אם זה לשעון קיץ או חורף – יכול לגרום לשיבושים וחוסר הלימה בין השעון הביולוגי שלנו לשעון החיצוני", היא מוסיפה, "וזה עלול להוביל לשיבושים והפרעות בשינה ועייפות, במיוחד בשבועות הראשונים לאחר השינוי. לוקח לגוף זמן להתרגל, אז לא להילחץ ולתת לגוף לעשות את שלו".



ד"ר מיכל רונן

במעבר לשעון חורף מתחיל להחשיך מוקדם יותר והמחסור בחשיפה לאור משפיע על הבריאות הפיזית, מסבירה ד"ר רונן. כתוצאה מכך יש ירידה בספיגה בוויטמין D, שמשפיע על דברים רבים – עצמות, מטבוליזם, מצב רוח, עור, שיער ועוד", אומרת ד"ר רונן. היא ממליצה על תוספת של ויטמין D, שיכולה לבוא בטיפות או בגלולות. "אנשים שמרגישים שזה מאוד משפיע עליהם, לרעה, צריכים לפנות לרופא המשפחה. בהתאם לתלונות, הוא יציע טיפולים כאלה ואחרים, לפעמים על בסיס טבעי, שיכולים לעזור לשינה או למצב רוח, ולעיתים אחרות ימליץ על תוספות כמו ויטמין D או אפילו תרופות במרשם במידת הצורך".

השפעת השעון על בריאות הנפש

המעבר הקרוב לשעון החורף עשוי כאמור להשפיע על האווירה ועל סדר היום. ד"ר מרים פינק-לביא, פסיכיאטרית ילדים ונוער, מנהלת בריאות הנפש מחוז ירושלים, לאומית שירותי בריאות, מסבירה: "החורף, בעיקר בארצות גשומות, נוטה להגביר תחושת דכדוך ועצבות. יש שנוטים ממש לדיכאון עונתי שמופיע בחורף. אצל מתבגרים המצב עלול להשפיע ולהחמיר הסתגרות חברתית והתמכרות למסכים".



ד"ר מרים
פינק-לביא

לכן, אומרת ד"ר פינק-לביא, כדאי דווקא בתקופת המעבר לתכנן ולשלב הרגלים שיאפשרו את שיפור מצב הרוח וה-well being הכללי. "מומלץ לעודד את הילדים לגוון את שעות פעילות הפנאי שלהם בפעילות בתנועת נוער, חוגים, התנדבויות, פעילות גופנית ועוד. חשוב לערוך דיון משמעותי לגבי שעות המסך ולזכור שארגוני הבריאות ממליצים על הגבלת שעות מסך, בייחוד להימנע ככל הניתן עבור ילדים בגיל הינקות 0-6. לילדים ביסודי ובתיכון לא מומלץ מעבר לשעתיים מסך ביום. כדאי גם לבנות שגרת ערב שכוללת ארוחה משפחתית משותפת שמגבירה את החוסן המשפחתי ונמצאה כמצמצמת תחלואה נפשית כגון הפרעות אכילה".



זמן איכות משפחתי יכול לסייע בהתמודדות עם החושך בחורף (צילום: shutterstock)

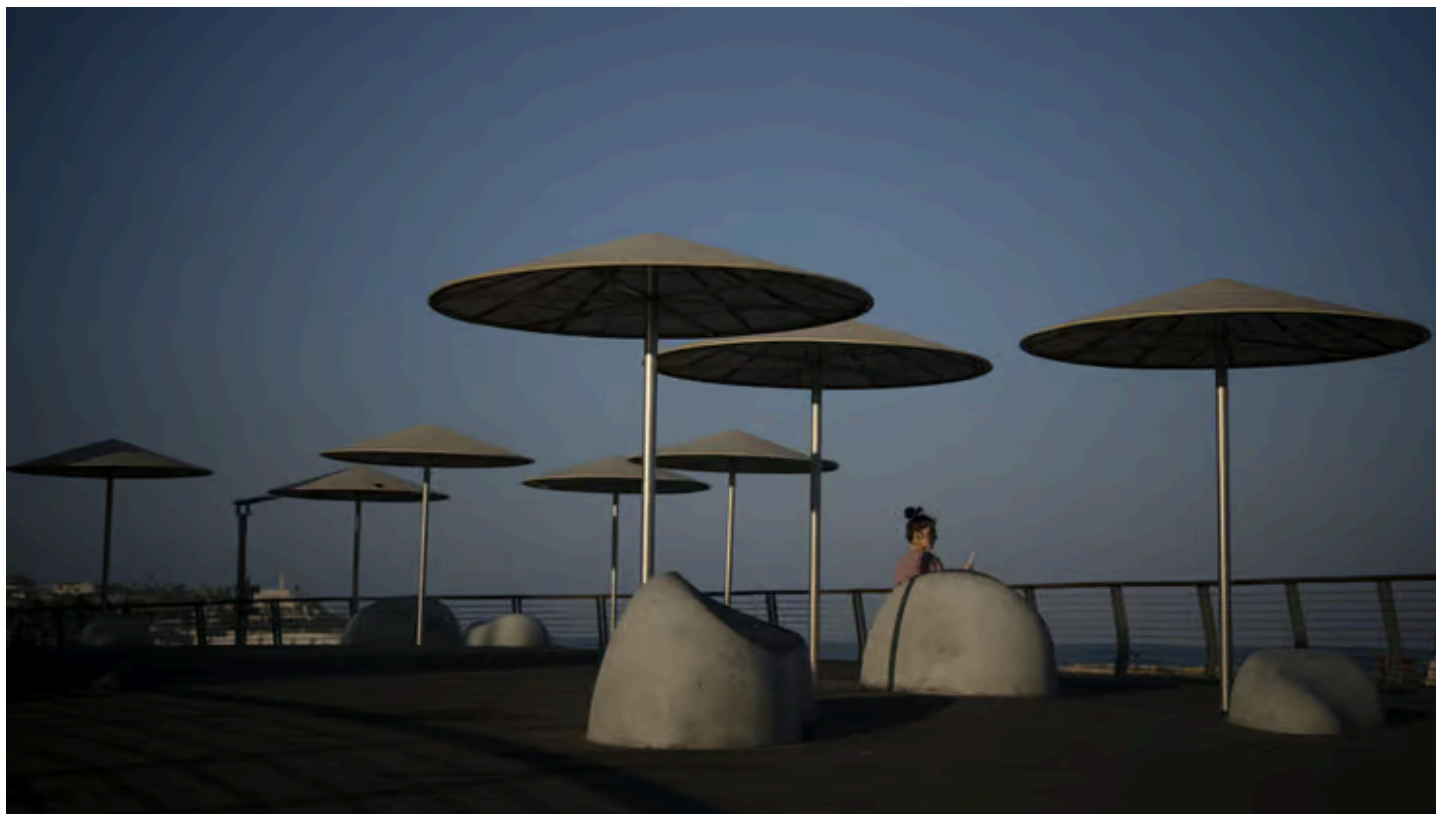
שינויי העונות לא משפיעים על כולם באותה המידה. "אנשים מגיבים אחרת לשינויים עונתיים בגלל כמה גורמים – גנטיקה, אורח חיים ומיקום גיאוגרפי", מסביר ד"ר ארון טנא, פסיכיאטר מומחה במנהל המערך הפסיכיאטרי באיכילוב ומנהל מכון "מנטליקס" לרפואת הנפש. "יש גם רגישות אישית שונה לשינויים באור ובטמפרטורה, והקיום של הפרעות נפשיות נוספות עשוי להחמיר את המצב".

אחת התופעות הידועות היא הפרעת דיכאון עונתי (SAD), שהיא סוג דיכאון נפוץ יותר בחורף. "לאור השמש תפקיד חשוב בייצור סרוטונין, כימיקל במוח שמשפיע על מצב הרוח, והדיכאון נגרם, בין היתר, כתוצאה מחוסר איזון בכימיקל הזה". כיצד ניתן להתמודד עם התחושות הללו? ד"ר טנא ממליץ לנצל את כל רגעי האור. "קומו בשעה סבירה כדי לא לוותר על שעות אור, ובלו בחוץ כמה שיותר, גם אם קריר", הוא מציע.



ד"ר ארון טנא
(צילום: טל גבעוני)

ד"ר טנא אף מציין כי במקרים מסוימים, שינויים עונתיים יכולים להחמיר בעיות נפשיות קיימות. "אנשים עם חרדה, דיכאון או הפרעה דו-קוטבית עלולים לגלות שהתסמינים מחמירים בחורף. היעדר אור השמש עלול להחמיר את המצב", הוא מסביר. כדי להתמודד עם השפעות אלו, ד"ר טנא ממליץ על טיפול פסיכולוגי ותרופתי. "טיפול שיחתי או טיפול קוגניטיבי-התנהגותי (CBT) יכול לעזור לאנשים להבין את הקשיים שלהם ולשנות דפוסי חשיבה שליליים", הוא מסביר. "תרופות נוגדות דיכאון עשויות לשפר את התסמינים, ועבור מטופלים עם SAD, טיפול באור מלאכותי יכול להיות מועיל". הוא מדגיש את החשיבות של שילוב גישות טיפול שונות, ומסכם: "ממש לא כדאי להישאר עם דיכאון לבד".



שקיעה תל אביבית. היעדור אור שמש עלול להחמיר תסמינים של חרדה ודיכאון (צילום: AP /Leo Correa)

טיפ חשוב בהקשר זה: במקרה שאתם או קרובים אליכם מתמודדים עם דיכאון או שינוי משמעותי במצב הרוח מומלץ לפנות להתייעצות לרופא המשפחה או הילדים. כמו כן ניתן כיום לקבל סיוע נפשי ראשוני במוקדי קופות החולים ומרכזי החוסן. כל מוקדי הסיוע וכל המידע הרלוונטי - [בכתבה הבאה](#).

שינוי השעון וכאבי ראש: ההשפעה הניורולוגית

ד"ר אראל דומני, נוירולוג בכיר במחלקה הניורולוגית והרופא האחראי על מרפאת כאבי ראש בקריה הרפואית רמב"ם, מסביר שיש מצבים שבהם כאבי הראש מתגברים בעקבות שינוי השעון. "כאבי ראש ראשוניים, שלא נובעים ממקור אחר כמו גידול או מחלה אחרת, אלא כמו מיגרנה או כאב ראש תעוקתי או מקבצי, יכולים להיות מושפעים ממעבר לשעון קיץ או חורף", הוא אומר, "לחולי מיגרנה יש נטייה מוחית, באופן כללי, לרגישות יתר לשינויים במזג אוויר ושינויים בשעות שינה, מה שעלול לגרום למחלה שלהם לפרוץ. אנו רואים חולי מיגרנה רבים שיש להם קושי בהסתגלות לשינוי השעון, גם ברמת מחקרים גדולים שנעשו בנושא וגם ברמת המקרים בשטח.

ד"ר אראל דומני: "אדם שיש לו בכל מקרה סיכון לשבץ - יש סיכוי גבוה יותר שזה יקרה לו בשבוע של החלפת השעון. גם אנשים שסובלים מדמנציה או מאלצהיימר, ייתכן שתהיה החמרה בנושא השינה ובאופן התפקוד סביב התקופה הזאת"

"חולים עם כאב ראש מקבצי - שקורה בתקופות ובהתקפים קצרים - נוטים לסבול מהתקפים כאלה באביב ובסתיו ובאופן ספציפי בשינוי של השעון לחורף או לקיץ. זה נחשב לכאב הראש הכי חזק שקיים ולכן האוכלוסייה הזאת סובלת מאוד בתקופות האלה. לפעמים טיפול באמצעות מלטונין יכול לסייע במניעה או במיתון של כאב ראש מקבצי."



מהזווית הניורולוגית, אומר ד"ר דומני שכאשר נבחנו אשפוזים סביב שינוי השעון נמצא שביומיים עד שבוע אחרי החלפת השעון נרשמה עלייה באחוז המאושפזים החדשים עם שבץ מוחי ביחס לשבועות אחרים בשנה. כמו כן, מצאו לגבי חולי אפילפסיה כי יש עלייה בכמות הפרוסים והאשפוזים באותו שבוע של החלפת השעון. "חושבים שזה קשור לשינויים בשעות השינה, בפעילות של מערכות שונות בגוף סביב שינוי האור והחושך", מסביר ד"ר דומני. "אדם

ד"ר אראל דומני
(צילום: הקריה
הרפואית רמב"ם)

שיש לו בכל מקרה סיכון לשבץ - יש סיכוי גבוה יותר שזה יקרה לו בשבוע של החלפת השעון. גם אנשים שסובלים מדמנציה או מאלצהיימר, ייתכן שתהיה החמרה בנושא השינה ובאופן התפקוד סביב התקופה הזאת."



כאבי ראש יכולים להיות מושפעים ממעבר לשעון קיץ או חורף (צילום: shutterstock)

בדרך כלל לא מתערבים עם טיפול תרופתי לקראת או בעקבות החלפת השעון, מציין ד"ר דומני, אבל אנשים שרגישים מאוד לשינוי הזה יכולים להיעזר במלטונין, כאשר המינון משתנה מאדם לאדם ותלוי מקרה, וצריך להיוועץ ברופא המטפל.

המלצת הדיאטנית: איך להתמודד עם שינוי השעון?

לשינוי השעון יש גם השפעה על התזונה והמשקל. עדי בצלאל, דיאטנית קלינית בכירה של הכללית במחוז ירושלים, מסבירה כיצד אפשר להתמודד עם השלכות התקופה הזאת: "השינוי הזה עלול להשפיע על מצב הרוח, התיאבון והמשקל. שעות החושך הארוכות והטמפרטורות הנמוכות מעודדות אותנו לחפש נחמה במזון, ומובילות לשינויים הורמונליים שעלולים להשפיע על מצב הרוח כמו עלייה במלטונין וירידה בסרוטונין".

קבלו ממנה כמה טיפים חשובים:

חשיפה לשמש: ניצול כל רגע של אור שמש, במיוחד מוקדם בבוקר, נמצא כדרך אפקטיבית ופשוטה להעלאת רמות הסרוטונין (הורמון האושר) ולשפר את מצב הרוח.

פעילות גופנית: התמדה בפעילות גופנית, גם בחורף, מסייעת להפריש אנדורפינים, הורמונים המפחיתים כאב ומעלים את מצב הרוח. נסו למצוא פעילות שתאפשר גם בחורף - בבית \ במכון והכי טוב בקבוצה שתעזור לכם להתמיד ולפגוש עוד אנשים.



עדי בצלאל,
דיאטנית קלינית
בכירה, כללית

איך להתמודד עם המעבר לשעון חורף? (ע)

חשיפה לשמש



העלאת רמות הסרוטונין משפרת את מצב הרוח

פעילות גופנית



מסייעת להפרשת אנדורפינים, הורמונים המפחיתים כאב ומעלים את מצב הרוח

תזונה נכונה



שילוב חלבונים, אגוזים, פירות וקטניות שיסייעו בייצור סרוטונין ודופמין

שגרת שינה



הקפדה על שעות שינה קבועות ושמירה על היגיינת שינה

פעילות חברתית



שמירה על קשרים חברתיים ויצירת פעילויות חברתיות

הרבו בשתייה



לשמירה על עירנות, ריכוז ושובע. נסו להימנע מקפאין אחרי השעה 14:00 בצהריים

מדיטציה, נשימות וחשיבה חיובית



יסייעו להפחית מתח ולשפר את הרווחה הנפשית

תזונה נכונה: שילוב חלבונים, אגוזים, פירות וקטניות בתפריט שיספקו את חומצות האמינו הדרושות לייצור סרוטונין ודופמין, הורמוני האושר והמוטיבציה. ארוחות לדוגמה - דייסה חמימה משיבולת שועל, אגוזי מלך, קינמון, חתיכות בננה ומעט שוקולד מריר או מרק עדשים עם תבלינים מחממים.

שגרת שינה בריאה: הקפדה על שעות שינה קבועות ושמירה על סביבת שינה נעימה.

פעילות חברתית: שמירה על קשרים חברתיים ויצירת פעילויות חברתיות יכולות לשפר את מצב הרוח.

שתייה נכונה: הרבו בשתייה למרות הירידה בטמפרטורות, והרצון הטבעי לשתות פחות כשקר. שתייה מספקת היא קריטית לשמירה על ערנות, ריכוז ושובע. נסו להימנע מקפאין אחרי השעה 14:00 כדי למנוע הפרעות בשינה ונסו

לשתות תה חם כמו צ'אי עם קינמון או אפילו כוס חלב מרגיעה לפני השינה.

תרגלו מדיטציה, נשימות וחשיבה חיובית: תרגילים אלו מסייעים להפחית מתח ולשפר את הרווחה הנפשית. התמקדות בצד החיובי בחיים יכולה לשפר את מצב הרוח.

כאבי מפרקים בחורף: נושא שנוי במחלוקת

מה לגבי מי שסובלים מכאבי מפרקים בחורף: ברכיים, מפרקי כף היד, הירך, הכתף והגב - האם יש לכאבים האלה קשר לעונה הגשומה, או שזה רק מיתוס? "קיימת אמונה מאוד שכיחה שלקראת החורף וההתקררות, ישנה החמרה בכאב מפרקים", אומר ד"ר יפתח שגיא, ראומטולוג במרכז הרפואי סורוקה.

"כראומטולוג, לרבים ממטופליי יש כאב מפרקים מסיבות שונות: מחלות דלקתיות או ניווניות הפוגעות במפרקים עצמם, בגידים ובליגמנטים העוטפים אותם. חלק מהמטופלים שלי יכולים כמעט ממש לנבא מתי הולך להיות קר או גשום לפי החמרה בכאב המפרקים שלהם. אבל אם ננסה לפרק את המשמעות של שינויי מזג אוויר, נראה שיש הרבה גורמים שיכולים להשפיע: טמפרטורה, לחות, לחץ ברומטרי, מהירות רוח ועוד גורמים רבים, שאני לא בטוח שהמטופלים בכלל מודעים אליהם".



מחקרים מוצאים קשר בין שינויי מזג אוויר לכאבי מפרקים, אך הדעות חלוקות (צילום: shutterstock)

יש לא מעט עבודות ומחקרים שבדקו את הקשר בין שינויי מזג אוויר לכאב מפרקים, והתוצאות בנושא חלוקות ביותר. "צריך לזכור", מסביר ד"ר שגיא, "שגם אם מוצאים קשר כזה, לדוגמה מחקר שהראה קשר בין ימי גשם בשבוע האחרון לבין החמרה בכאב כתוצאה מדלקת מפרקים ניוונית, הרי שלא מדובר בהכרח על קשר סיבתי ישיר. מצד שני, מחקרים אחרים שלא מצאו קשר כזה, אולי לא הצליחו לכלול את כל מי שרלוונטי, כגון אנשים שכאב להם כתוצאה משינויי מזג אוויר, אבל לא ברמה שהביאה אותם להיבדק על-ידי רופא (ולכן הם לא נכללו במחקר), או כאלה שפשוט לא הצליחו להשיג תור לרופא, למרות שהם מאוד סבלו".

לגבי הסיבות לקשר שכזה, גם כאן יש שלל תאוריות, מסביר ד"ר שגיא. הראשונה מדברת על קצות עצבים קטנים הנמצאים סביב המפרקים ורגישים לשינויי לחץ ומגע, ובכלל זה לשינויים בלחץ הברומטרי. השנייה מדברת על תגובה



ד"ר יפתח שגיא
(צילום: דוברות
סורוקה)

של הנוזל הסינוביאלי, נוזל שיש לכולנו בכמות פיסיולוגיות בתוך כל מפרק, כתגובה לשינויים בטמפרטורה או בלחץ של הסביבה.

"השלישית והאחרונה היא התיאוריה האהובה עליי מכולן", אומר ד"ר שגיא, "היא מדברת על הקשר בין כאב לציפייה. אנשים הסובלים מכאב כרוני, ידווחו לרוב על כאב לא צפוי שמגיע בהפתעה. לכן, הניסיון של המוח לקשר בין מזג אוויר סגרירי, במהלכו גם ככה לא כדאי או רצוי לצאת מהבית, יכול להיות בחזקת ניסיון של המוח 'לעשות סדר' בתוך ים של אי-ודאות של הסובלים מכאב כרוני. כך שעם השיפור במזג האוויר, והציפייה הפסיכולוגית ליציאה מהבית ועלייה בניידות, גם מרכז הכאב במוח יאותת למפרקים שהמצב בשיפור, ולכן הכאב עשוי לפחות".

השפעת חילופי העונות על היריון ולידה

שעון החורף וחילופי העונות משפיעים גם על פוריות, היריון, לידה ובריאות העובר. האם יש לכך השפעה על לידה תקינה או אפילו, כפי שאומרות אגדות אורבניות שונות, על מין העובר?



לחום ולקור יש משמעות על מהלך ההריון, בריאות העובר ולידה תקינה (צילום: shutterstock)

"כשסוקרים את הספרות המחקרית, עולה בבירור תמונה מגמתית של השפעות עונות השנה על מהלך ההיריון והלידה", מסביר פרופ' עידו שולט, מנהל היחידה לרפואת האם והעובר ברמב"ם, "יש מחקרים רבים שבוצעו במדינות שונות בעולם, חלקם מבוססים יותר וחלקם מעלים אינדיקציות ומציגים תמונת מצב מורכבת שמושפעת מגורמים שונים, אבל לחום ולקור יש משמעות בשלבים השונים, מתחום הפוריות, דרך מהלך היריון תקין, לידה תקינה, בריאות העובר והיילוד, ולפעמים גם מהלך חייו של האדם".



פרופ' עידו שולט
(צילום:
הקרית הרפואית רמ

מסקירת ספרות של כ-30 מאמרים עולה שלאנשים שנולדו בחורף, היה [BMI גבוה יותר](#) לא רק בלידה, אלא גם בשנות הילדות המוקדמת. העונות הגשומות, כך עולה ממחקרים, משפיעות גם על רמת הפריון, והיא עולה במהלך חודשי החורף. "לתבנית המיילדותית יש השלכות שנמשכות לאורך החיים", מציין פרופ' שולט, "לפעמים אנחנו מופתעים לגלות את ההשפעות ואיך הן באות לידי ביטוי. למשל, בנושא של מין היילוד - היריונות שהשליש השני והשלישי שלהם התרחשו בחורף או בקיץ, כלומר, לא בעונות מעבר, הסתיימו באופן מובהק ביותר לידות של בנות. זו השפעה עונתית מעניינת על מהלך ההפריה.

(ב"ם)

"תופעה מעניינת נוספת עלתה מתוך עבודה גדולה מאוד, שנעשתה בשבדיה, שם מתקיים רישום אוכלוסין רחב היקף ומדויק. מחקר שהחל ב-1940 הראה בבירור כי לקראת סוף השנה, בחורף, הילודה יורדת. זה נקרא 'אפקט כריסמס'. גם פה יש משתנים רבים שאפשר לקחת בחשבון, אבל לעונות השנה, לטמפרטורה ולכל מה שאנחנו חווים בהתאם למזג האוויר, יש בפירוש השפעה."