



افراد باهوش دیرتر می خوابند

این تحقیق بر این عقیده دیرینه که سحرخیز بودن کامروایی به همراه می آورد خط بطلان می کشد و می گوید افرادی که دیر می خوابند نسبت به سایرین از قوه خلاقه بیشتری برخوردارند و خیلی زود بیدار شدن از خواب، ترشح بیشتر هورمون کورتیزول و افزایش استرس را به همراه دارد.

این تحقیق بر این عقیده دیرینه که سحرخیز بودن کامروایی به همراه می آورد خط بطلان می کشد و می گوید افرادی که دیر می خوابند نسبت به سایرین از قوه خلاقه بیشتری برخوردارند و خیلی زود بیدار شدن از خواب، ترشح بیشتر هورمون کورتیزول و افزایش استرس را به همراه دارد.

نتایج یک تحقیق علمی نشان می دهد افرادی که از ضریب هوشی بالایی برخوردارند، فعالیت فکری در شب را ترجیح می دهند و دیرتر از سایر افراد می خوابند.

به گزارش واحد مرکزی خبر به نقل از پایگاه اینترنتی ماکسی سیانس؛ هنوز پس از گذشت سالها تحقیقات، در مورد اثرات بی خوابی بر روی افراد اختلافات زیادی وجود دارد، برخی از محققین بر این عقیده اند که بی خوابی می تواند باعث چاقی، افزایش فشار خون و کاهش کارایی مغز و کاهش امید به زندگی شود ولی ساتوشی کاناوا و همکارانش در دانشکده اقتصاد لندن با بررسی تحقیقات مختلف در مورد برنامه های زمانی خواب افراد با ضریب هوشی مختلف به این نتیجه رسیده اند که نیاکان ما فقط در روز فعالیت جسمی و فکری داشتند و تحول به سوی فعالیت های شبانه، نزد افرادی مشاهده می شود که با هوش تر بوده و از میزان فعالیت مغزی بالاتری نسبت به دیگران برخوردارند.

این تحقیق بر این عقیده دیرینه که سحرخیز بودن کامروایی به همراه می آورد خط بطلان می کشد و می گوید افرادی که دیر می خوابند نسبت به سایرین از قوه خلاقه بیشتری برخوردارند و خیلی زود بیدار شدن از خواب، ترشح بیشتر هورمون کورتیزول و افزایش استرس را به همراه دارد.

این در حالی است که برخی محققان نیز بر این عقیده اند که افرادی که دیر می خوابند کمتر قابل اعتماد بوده، از لحاظ عاطفی و احساسی ثبات کمتری دارند و بیشتر در معرض ابتلا به بیماری افسردگی، اعتیاد و مشکلات تغذیه ای قرار می گیرند. در هر حال، هنوز اختلافات در مورد اثرات منفی دیر خوابیدن بر روی افراد میان محققان حل نشده است.