



بیخوابی مدرن، بیخوابی شایع در اکثر جوان‌ها

دکتر سید احمد جلیلی در گفتگو با خبرنگار سلامت‌نیوز، گفت: «همین شب بیداری‌ها موجب می‌شود که سیستم خواب فرد دچار اختلال و تغییر شده و شب‌ها را بیدار مانده و روزها را در خواب سپری کند که در نتیجه از بسیاری از کارهای روزمره خود باز می‌ماند.»

دکتر سید احمد جلیلی در گفتگو با خبرنگار سلامت‌نیوز، گفت: «#171; همین شب بیداری‌ها موجب می‌شود که سیستم خواب فرد دچار اختلال و تغییر شده و شب‌ها را بیدار مانده و روزها را در خواب سپری کند که در نتیجه از بسیاری از کارهای روزمره خود باز می‌ماند.»

وی خاطر نشان کرد: «#171; این افراد بایستی صبح‌ها نیم ساعت تا یک ساعت زودتر از خواب بیدار شده و خود را به این کار عادت دهند و توقع نداشته باشند که طی یک تا دو شب خواب آنها تنظیم شود و عموماً یک تا دو هفته طول می‌کشد تا سیستم بدن آنها به حالت اولیه برگشته و خواب آنها تنظیم شود.»