



5 دلیل که باید چرت روزانه داشته باشید

«چرت زدن ممکن است موفقیت در تمام ابعاد زندگی تان را تضمین نکند اما می تواند سلامت عمومی شما را تضمین و مغزتان را مجدداً راه اندازی کند. حالا بروید چرت بزنید!»

«چرت زدن ممکن است موفقیت در تمام ابعاد زندگی تان را تضمین نکند اما می تواند سلامت عمومی شما را تضمین و مغزتان را مجدداً راه اندازی کند. حالا بروید چرت بزنید!»

به گزارش ایسنا، فرادید نوشت: «یافتن زمانی در میان مسئولیت های روزمره برای بازیابی انرژی و شادابی اولیه احتمالاً کار سختی است اما چرت زدن روزانه فوایدی دارد که می تواند سلامت عمومی و کارایی شما را ارتقاء ببخشد. این یعنی هیچ دلیلی ندارد از این که زمان کوتاهی در روز را به خودتان اختصاص داده اید، احساس تنبلی کنید.

چرت روزانه می تواند برای سلامتی تان مفید باشد اما چرتی که بیشتر از ۴۵ دقیقه طول بکشد می تواند در ریتم شبانه روزی شما اختلال ایجاد و خواب شبانه را برایتان سخت تر کند. اگر شما در زمره کسانی نیستید که به خاطر شرایط ناشی از کرونا دچار بی خوابی یا اصطلاحاً «کروناسومنیا» شده اند، ۵ دلیل برایتان برمی شماریم که چرت روزانه می تواند برایتان مفید باشید:

جبران ۱ ساعت کم خوابی ناشی از جلو کشیدن ساعت

به منظور صرفه جویی در نور روز، برخی کشورهای جهان و در روزهای متفاوتی که نزدیک به بهار یا بعد از بهار است، ساعت های خود را یک ساعت به جلو می کشند. جلو کشیدن ساعت باعث می شود که افراد خودبه خود ۱ ساعت دچار کم خوابی شوند و در طول روز خستگی قابل توجهی را احساس کنند. در آمریکا از سال ۱۹۹۹ و به اتمام یک روان شناس به نام ویلیام آنتونی و همسرش، کامیل، روزی که ساعت ها ۱ ساعت به جلو کشیده می شود، روز ملی خواب نامگذاری شده تا بر اهمیت خواب تأکید شود.

هدف آنها از نامگذاری روز ملی خواب، غلبه بر فرهنگی بود که چرت روزانه را زشت می دانست. آنها می خواستند بر اهمیت جبران کم خوابی شبانه در سلامت عمومی تأکید کنند. در این روز بسیاری از مشاغل به کارکنان خود زمانی برای چرت روزانه هدیه می دهند.

چرت روزانه باتری مغز شما را شارژ می کند

به گفته بنیاد خواب در آمریکا، سایتی برای تحقیق درباره خواب، ناسا مطالعه ای روی خلبان ها و فضانوردان خواب آلود انجام داده که نشان می دهد یک چرت ۴۵ دقیقه ای عملکرد آنها را تا ۳۴ درصد و هشیاری شان را تا ۱۰۰ درصد افزایش داده است. چرت زدن می تواند هشیاری فرد را گاهی تا چند ساعت بعد از بیداری بالا نگه دارد. یک خواب کوتاه می تواند خستگی را از تن تان بیرون کند.

خطر حمله قلبی کاهش پیدا می کند

طبق نتایج مطالعه ای که در سال ۲۰۱۹ منتشر شد، چرت روزانه ۱ تا ۲ بار در هفته خطر حمله قلبی و سکته مغزی را کاهش می دهد. محققان بعد از دنبال کردن ۳۴۰۰ نفر بین ۲۵ تا ۷۵ سال به مدت ۵ سال به این نتیجه رسیدند که آنهایی که گهگاه ۱۵ تا ۲ بار در هفته چرت می زنند، به مدت ۵ دقیقه تا ۱ ساعت چرت روزانه داشتند، ۴۸ درصد کمتر از کسانی که اصلاً چرت روزانه نداشتند، دچار سکته قلبی، مغزی یا نارسایی قلبی می شدند.

ممکن است به خواب شبانه کمک کند

مطالعه ای که در سال ۲۰۲۰ با تمرکز روی زنان انجام شد، نشان داد که هر چه زن ها بیشتر دچار کم خوابی باشند، بیشتر احتمال دارد که غذاهای پرشکر، پرچرب یا کافئین دار مصرف کنند. کم خوابی می تواند پرخوری را تشدید کند زیرا این باور وجود دارد که خواب ناکافی باعث ایجاد احساس گرسنگی می شود و هشدارهای هورمونی را که احساس سیری در بدن ایجاد می کنند، سرکوب می کند. یافته ها حاکی از ارتقاء خواب شبانه در اثر چرت روزانه است.

خلاقیت را تقویت می کند

مطالعات نشان می دهد که در طی چرت روزانه قسمت راست مغز جرقه ذهنی را تجربه می کند. قسمت راست مغز با وظایف خلاقانه مانند تصویرسازی یا تفکر مرتبط است و قسمت چپ مغز بیشتر تحلیلی است. محققان با مشاهده فعالیت مغز ۱۵ نفر دریافتند که قسمت راست مغز با خود و با سمت چپ مغز مدام در حال برقراری ارتباط و مکالمه است اما قسمت چپ مغز ساکت و خاموش باقی می ماند. مطالعه ای که در ژانویه ۲۰۲۰ روی بزرگسالان چینی بین سنین ۶۰ به بالا انجام شد، نشان داد افرادی که بین ۵ دقیقه تا ۲ ساعت خواب بعدازظهر را تجربه کرده بودند، چالاکی مغزشان از کسانی که اصلاً نخوابیده بودند، بسیار بیشتر بود.

چرت زدن ممکن است موفقیت در تمام ابعاد زندگی تان را تضمین نکند اما می تواند سلامت عمومی شما را تضمین و مغزتان را مجدداً راه اندازی کند. حالا بروید چرت بزنید!»