

سرخیزی برای مبارزه با افسردگی

متخصصان بهداشت عمومی در یک مطالعه جدید دریافته‌اند افرادی که صبح زود از خواب بیدار می‌شوند، شادتر، سالم‌تر و همچنین از نظر اندام به مراتب متناسب‌تر از اشخاصی هستند که صبح‌ها زیاد می‌خوابند.



متخصصان بهداشت عمومی در یک مطالعه جدید دریافته‌اند افرادی که صبح زود از خواب بیدار می‌شوند، شادتر، سالم‌تر و همچنین از نظر اندام به مراتب متناسب‌تر از اشخاصی هستند که صبح‌ها زیاد می‌خوابند.

متخصصان دانشگاه [171#&روئهامپتون»](#) در لندن در این بررسی‌ها نتیجه گرفتند افرادی که تمایل دارند شب‌ها تا دیروقت بیدار بمانند که اصطلاحاً به آنها [171#&بوف»](#) می‌گویند، خیلی بیشتر مستعد ابتلا به افسردگی، استرس و یا حتی اضافه وزن هستند.

از سوی دیگر اشخاصی که صبح‌ها زودتر و راحت‌تر از خواب بیدار می‌شوند و سریع‌تر به انجام کارهای روزانه خود می‌پردازند، اغلب شادتر و سالم‌تر هستند و از نظر تناسب اندام و مقابله با چاقی نیز در وضعیت بهتری قرار دارند.

به نوشته روزنامه تلگراف، افراد سرخیز به طور متوسط تا ساعت 6:58 صبح از خواب بیدار می‌شوند در حالی که اشخاص بوف معمولاً تا ساعت 8:54 صبح برخاستن از رختخواب را طول می‌دهند.