



هشدار درباره پیامدهای بی خوابی

پژوهشگران دریافته‌اند، بی خوابی از قدرت درک افراد می‌کاهد...

پژوهشگران دریافته‌اند، بی خوابی از قدرت درک افراد می‌کاهد.

پژوهشگران دانشکده پزشکی دانشگاه واشنگتن با هدف پی بردن به ادراک و قدرت شناختی انسان، گروهی از افراد بی خواب یا بدخواب را با افراد دیگر مقایسه کردند و دریافته‌اند حتی یک ساعت خواب کمتر می‌تواند از قدرت شناختی و درک افراد در هنگام انجام کارهایی که نیاز به فکر دارد، بکاهد.

گروه مورد مطالعه در این تحقیق علمی یک ساعت کمتر از گروه دیگر که مشکل خواب نداشتند، می‌خوابیدند.

یافته‌های پیشین نشان می‌داد، بی خوابی موجب اضافه وزن و بروز استرس در افراد می‌شود.

پژوهشگران 7 ساعت خواب شب را برای داشتن ذهن و جسمی سالم توصیه می‌کنند.

همچنین خواب نیم روز نیز مانند خواب شب موجب تنظیم اطلاعات مغزی می‌شود.

پژوهشگران تنظیم ساعت خواب، دوری از اضطراب در هنگام خواب، نخوردن قهوه و نوشابه در زمان خواب را برای خوابی راحت و کافی مناسب می‌دانند.