



اتفاقاتان را خشبو کنید تا خوابی آرام را تجربه کنید

روانشناسان آلمانی بر اساس یک مطالعه روی ۱۵ زن که از لحاظ روانی کاملاً سالم بودند ثابت کردند که انواع بو می‌تواند بر نوع خوابی که می‌بینیم تاثیر بگذارد.

سلامت نیوز : روان‌شناسان آلمانی بر اساس یک مطالعه روی ۱۵ زن که از لحاظ روانی کاملاً سالم بودند ثابت کردند که انواع بو می‌تواند بر نوع خوابی که می‌بینیم تاثیر بگذارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سینا، بدین صورت که بوهای خوشایند مانند بوی رز می‌تواند باعث دیدن خواب‌های مثبت و خوب و بوهای ناخوشایند مانند بوی تخم مرغ فاسد می‌تواند باعث دیدن خواب‌های منفی و حتی کابوس شود.

در این مطالعه این پانزده زن را تحت تاثیر این نوع بوها قرار دادند و زمانی که خواب آن‌ها وارد مرحله رم (REM) می‌شد، آن‌ها را بیدار کرده و از آن‌ها می‌خواستند آنچه را در خواب دیده‌اند شرح دهند.

زنانی که تحت تاثیر بوی خوشایند رز قرار گرفته بودند مدعی دیدن خواب‌های شیرین و خوب و زنانی که تحت تاثیر بوی ناخوشایند قرار گرفته بودند خواب‌های منفی و بد دیده بودند. البته باید گفت که در این مطالعه رابطه‌ای بین نوع بو و تأثیر آن بر مدت خواب مشاهده نشده است.

محققان مدعی هستند که این مطالعه می‌تواند به حل مشکل کسانی که اغلب دچار کابوس‌های شبانه می‌شوند کمک بسزایی کند.

بیشتر: ..سلامت نیوز: سرویس خبری: روان: اتفاقاتان را خشبو کنید تا خوابی آرام را تجربه کنید:::