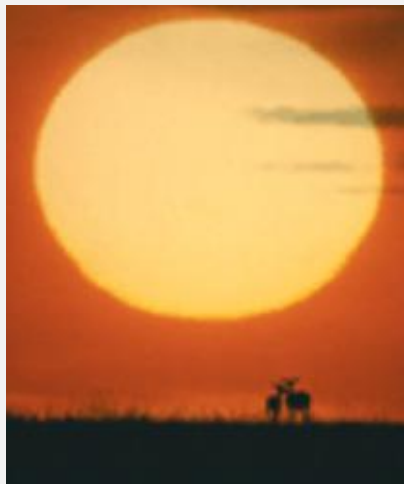


دوری از خورشید، عامل احساس کسالت

یافته های جدید دانشمندان آلمانی نشان می دهد، عامل اصلی خمودگی و کسالت در ایام زمستان دوری از نور خورشید است...



یافته های جدید دانشمندان آلمانی نشان می دهد، عامل اصلی خمودگی و کسالت در ایام زمستان دوری از نور خورشید است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه خبری محیط، نتایج دانشمندان آلمانی نشان داد با وجود اینکه زمستان دارای شب های طولانی است و میزان خواب افراد به اندازه کافی است، اما پیوسته نوعی کسالت، خواب آلودگی و حتی اضطراب در بسیاری از افراد دیده می شود که این موضوع ناشی از کاهش مدت زمان در معرض نور خورشید قرار گرفتن در روزهای کوتاه زمستان است.

دانشمندان آلمانی در تحقیقات خود دریافتند، کوتاه بودن روزها در زمستان سبب می شود، انسان به اندازه کافی در معرض نور خورشید قرار نگیرد که این موضوع سبب افزایش ترشح هورمون ملاتونین می شود و با توجه به نقش این هورمون در احساس کسالت و سستی، افزایش ترشح آن سبب کسالت و خواب آلودگی افراد، بیش از هر زمان دیگر می شود.

افزایش هورمون ملاتونین و در پی آن افزایش احساس خواب آلودگی و کسالت، سرزندگی و نشاط را از شخص دور می کند و تداوم این حالت می تواند پیامدهایی چون افسردگی را در پیش داشته باشد.