



رابطه رنگ با میزان خواب / آبی بهترین و بنفش بدترین رنگ برای اتاق خواب

براساس نتایج یک تحقیق، رنگهای اتاق خواب در داشتن خوابی راحت و هشت ساعته در شب و بیداری همراه با شادی و انرژی مثبت در روز تأثیر دارد.

براساس نتایج یک تحقیق، رنگهای اتاق خواب در داشتن خوابی راحت و هشت ساعته در شب و بیداری همراه با شادی و انرژی مثبت در روز تأثیر دارد.

به گزارش خبرگزاری مهر، نتایج این تحقیقات نشان می دهد که اتاق خواب به رنگ آبی برای داشتن بهترین ساعات استراحت شبانه و انرژی صبحگاهی موثرتر است. چرا که آبی به آرامش و سکوت نسبت داده شده و تصور می شود که نرخ ضربان قلب را آهسته تر کرده و حتی فشارخون را افزایش می دهد.

افرادی که دارای یک اتاق خواب آبی هستند هرشب بیشترین خواب را دارند

رنگهای سبز و زرد نیز در بالای این جدول جای دارند به طوری که انتخاب این رنگ موجب می شود افراد هفت ساعت و 40 دقیقه خواب داشته باشند.

این درحالی است که بهتر است از رنگ بنفش پرهیز کرد چرا که این رنگ تحریک کننده است و می تواند تعداد ساعات استراحت را به کمتر از شش ساعت برساند. انتخاب رنگهای خاکستری و قهوه ای نیز چندان توصیه نمی شود چرا که این رنگها مایه افسردگی و دلنگ کننده هستند.

این تحقیق از سوی شرکتی انجام شده که دارای هتلهای زنجیره ای در کشورهای مختلف است. این تحقیقات 2 هزار خانه را مورد بررسی قرار داده تا تأثیر رنگ را بر کیفیت خواب اندازه گیری کند.

آنها به این نتیجه رسیده اند که افرادی که در اتاقهایی می خوابند که رنگهای آرامش بخشی چون آبی، زرد یا سبز دارد، بهترین خواب شبانگاهی را خواهند داشت.

کریس ایدزکواسکی کارشناس خواب از مرکز خواب ایدنیورو اظهار داشت: این نتایج بسیاری شگفت انگیز است. در قسمت شبکیه چشم ما گیرنده های ویژه ای وجود دارد که سلولهای لنفاوی نام دارند و به رنگ آبی بسیار حساس هستند.

این گیرنده ها اطلاعات را به اعماق مغز ما می برد و رتیم 24 ساعته بدن را کنترل می کند. این اطلاعات بر عملکرد و احساس ما در طول روز تأثیرگذار است.

اثر متقابل بین خواب سبک و شب زنده داری بسیار مهم است.

اتاق خوابهای بنفش خلاقیت را افزایش داده و مغز را از آرامش باز می دارد

این تحقیق نشان می دهد افرادی که در اتاق خواب بنفش می خوابند به طور متوسط تنها 5 ساعت و 56 دقیقه می خوابند. علت این امر این است که رنگ بنفش از نظر مغزی تحریک کننده است و خاموش کردن مغز را پس از یک روز پرمشغله دشوار می سازد.

رنگهای قهوه ای و خاکستری نیز به طور متوسط به ترتیب شش ساعت 5 دقیقه و شش ساعت و 15 دقیقه خواب شبانگاهی به همراه می آورد.

سوزی شیازاری متخصص رنگ درمانی و مشاور طراحی داخلی کلی گفت: دکور اتاق خواب می تواند بر کیفیت و کمیت خواب شب تأثیرگذار باشد. درحالی که بسیاری از مردم فکر می کند رنگ بنفش به نوعی مجلل است و شکوه خاصی به اتاق خواب آنها می بخشد اما حقیقت این است که این رنگ تعداد ساعات خواب شبانگاهی را کاهش می دهد.