

ماه کامل خواب را ناآرام می کند

براساس نتایج یک تحقیق ماه کامل موجب خواب بی قرار مردم در طول شب می شود.



براساس نتایج یک تحقیق ماه کامل موجب خواب بی قرار مردم در طول شب می شود.

به گزارش خبرگزاری مهر، ماه کامل را که در افسانه ها و اسطوره ها به ظهور موجودات شب نسبت می دهند، امروز به داشتن یک خواب نا آرام نسبت داده شده است.

نتایج یک تحقیق نشان می دهد که چرخه قمری بر شیوه خواب ما بیش از سایر باورهای نادرست تأثیر گذار است.

دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که الگوهای خواب افراد با فازهای مختلف ماه هماهنگی دارد و حتی ممکن است که مردم اطلاعی از این که آیا امشب بدرکامل است یا خیر نداشته باشند.

در شبهای بدر کامل داوطلبان 30 درصد کمتر در خواب عمیق بودند و خوابیدن آنها 5 دقیقه طولانی تر شد و خوابشان 20 دقیقه کمتر بود.

این درحالی است که ممکن است بسیاری این امر را به ترس از موجودات افسانه ای چون گرگینه ها و جادوگران نسبت دهند که گفته شده در ماه کامل ظاهر می شود اما دانشمندان اعتقاد دارند که این امر بیشتر دارای دلایل بیولوژیکی است.

دانشمندان همچنین به این نتیجه رسیده اند که داوطلبان در روزهای نزدیک به ماه کامل با کمبود هورمونی رو به رو بودند که خواب را تنظیم می کند.

کریستین کاجوچن متخصص کرونوبیولوژی در دانشگاه باسل گفت: این تأثیر به گذشته ما انسانها باز می گردد. در شبهای ماه کامل به علت بیشتر بودن نور در آسمان خطر غارت و حمله بیشتر بوده است، بنابراین انسانها می بایست راحت تر از خواب بیدار شوند.

دکتر کاجوچن و همکارانش که نتایج تحقیقات خود را در مجله زیست شناسی امروز منتشر کرده اند، برای انجام این تحقیقات الگوهای خواب 33 داوطلب را برای سه روز و نیم در یک آزمایشگاه بررسی کردند.

محققان در جریان این تحقیقات الگوهای مغزی، حرکات چشمی و سطح هورمونی این افراد را هنگام خواب بررسی کردند. این درحالی است که هیچ پنجره ای در محل خواب افراد وجود نداشت و آنها نمی دانستند که آیا ماه کامل شده است و یا این تحقیقات به ماه کامل ارتباط دارد.