



هرچقدر بیشتر پیامک ارسال کنید خوابتان کمتر می شود

محققان آمریکایی به این نتیجه رسیده اند که هرچقدر در طول روز بیشتر پیامک بنویسید هنگام شب با مشکلات خواب بیشتری رو به رو می شوید.

محققان آمریکایی به این نتیجه رسیده اند که هرچقدر در طول روز بیشتر پیامک بنویسید هنگام شب با مشکلات خواب بیشتری رو به رو می شوید.

به گزارش خبرگزاری مهر، کارشناسان هشدار دادند بسیاری از افراد مدعی هستند که بدون تلفن همراه خود نمی توانند زندگی کنند، این نوع اعتیاد ضررها و تبعات بسیاری با خود به همراه دارد که یکی از آن مشکلات خواب است.

این محققان اعتقاد دارند که مشکلات خواب این افراد به این علت است که آنها احساس می کنند برای پاسخ دادن سریع به پیامکهای خود بدون توجه به زمان دچار استرس ذهنی می شوند و افرادی که با قرار دادن تلفن کنار تخت می خوابند به این معنا است که آمادگی دارند با تمام پیامکهای دریافتی در طول شب از خواب بیدار شوند.

کارلا مورداک از دانشگاه واشنگتن لی به این نتیجه رسیده است که بدون در نظرگیری سطح استرس، دانشجویان سال اولی که بیشتر پیامک ارسال می کنند کمتر می خوابند.

وی از دانشجویان خواست به پرسشهایی پاسخ دهند که رفاه عاطفی و مشکلات خواب آنها را ارزیابی می کرد و پس از آن به طور تخمینی تعداد پیامکهایی که آنها به طور متوسط در روز ارسال می کنند را بررسی کرد.

دکتر مورداک برای ارزیابی کیفیت خواب دانشجویان از شاخص کیفیت خواب پیتزبورگ استفاده کرد. این ابزار چند بعد از کیفیت خواب چون طول خواب، میزان زمانی که افراد برای به خواب رفتن نیاز دارند، میزان زمانی که در حالت خوابیده در رختخواب می گذرانند، مزاحمتی در طول شب، خواب آلودگی در طول روز را بررسی می کند.

نتیجه اصلی در این تحقیقات این بود که هرچقدر میزان پیامکهای روزانه بیشتر شود، مشکلات خواب افراد افزایش می یابد.

دکتر مورداک یادآور شد که نتایج به دست آمده توسط وی یافته های پیشین را مبنی بر ارتباط بین استفاده از تلفن همراه و مشکلات خواب در نوجوانان و بزرگسالان جوان تأیید می کند.

این تحقیق همچنین به این نتیجه رسیده است که ارسال پیامکهای متنی به استرس ناشی از روابط نیز مرتبط می شود. این نتایج مرتبط با هم نشان دهنده این است که ارسال پیامک با تعداد زیاد ممکن است در دوره های پر استرس مشکل زا شود.