



تحقیقات یک فرمول تا راحتی خواب شبانه را محاسبه کنید

بسیاری از مردم از هر تلاشی برای داشتن خواب خوب شب فروگذار نمی کنند، اما اکنون دانشمندان به فرمولی دست یافته اند که می تواند این مشکل را تسهیل کند.

بسیاری از مردم از هر تلاشی برای داشتن خواب خوب شب فروگذار نمی کنند، اما اکنون دانشمندان به فرمولی دست یافته اند که می تواند این مشکل را تسهیل کند.

#8226&چطور بهتر و آرام تر بخوابیم؟

به گزارش خبرگزاری مهر، محققان به فرمولی دست یافته اند که با در نظرگیری خستگی، زمان رفتن به رختواب، راحتی تشک، تعداد ساعات کاری، سر و صدا، نور، گرما و ضخامت پتو می تواند به فرد بگوید که در هنگام شب چقدر راحت می خوابد و می تواند چه راهکارهایی را برای ارتقای وضعیت خواب خود به کار گیرد.

این فرمول کیفیت خواب شب فرد را از عالی تا متلاطم رتبه بندی می کند.

محققان امیدوارند که این فرمول بتواند به مردم کمک کند تا نیازهای خود را برای داشتن خواب سریع و طولانی تر مرتفع کنند.

این فرمول توسط محققان دانشگاه منچستر با همکاری شرکت تختخواب راحت تدوین شده و به شرح زیر است:

$$[(T \times Bt) + C] / [Ha + S + L + (H \times D)]$$

نمره 2 نشان دهنده خواب راحت شبانه است، نمره یک خواب متوسط و صفر نشان دهنده خواب متلاطم و متغیر شبانه است.

در این فرمول T نشان دهنده خستگی است و با تعداد ساعات آخرین خواب شبانه محاسبه می شود اما تعداد ساعات خواب نيمروزی روزانه از آن کم می شود و تعداد ساعات تمرین های بدنی در طول روز به آن اضافه می شود.

Bt نشان دهنده وقت خواب است و با در نظر گیری وقت خواب یک شب تقسیم بر میانگین وقت خواب محاسبه می شود.

در این فرمول C نشان دهنده راحتی است و عدد آن با بالشت به علاوه تخت خواب، به علاوه تشک منهای 9 محاسبه می شود. نمره های هر کدام از موارد با مشخص کردن رتبه از یک تا پنج به عنوان از خیلی ناراحت تا خیلی راحت مشخص می شود.

Ha در فرمول این محققان نشان دهنده متوسط ساعاتی است که در بیداری سپری می شود، این که هر فرد به طور متوسط چقدر بیدار می ماند که برای اکثر مردم این رقم حدود 16 ساعت است.

S نشان دهنده صدا و دربرگیرنده هر صدای غیر نویز سفید یا صدای آرامش بخشی است که آن را برای خواب مناسب می دانید این مورد نیز با عدد یک تا پنج به معنای آرامترین صداها تا آزارترین صداها مشخص می شود.

حرف L در فرمول مذکور نشان دهنده نور است و دربرگیرنده هرگونه نور در اتاق است که این نور می تواند متعلق به ساعت های روشن، نور طبیعی و ال ای دی باشد که این رقم نیز از 0.1 به معنای نور بسیار ملایم تا 2 به معنای طیف نور آبی روشن طبقه بندی شده است.

H نشان دهنده گرما است و میزان آن با محاسبه میزان درجه از 16 تا 17 سانتیگراد و تقسیم آن بر 10 محاسبه می شود.

D نشان دهنده مناسب بودن پتو با دمای اتاق است.

دکتر پنی لویس رئیس آزمایشگاه خواب دانشگاه منچستر گفت: ما می خواهیم همه چیز را ساده کنیم اما خواب مسئله پیچیده ای است و فاکتورهای بسیاری دارد. این معادله را باید به عنوان یک راهنما در نظر گرفت تا مردم به راه های ساده ای که می توانند کیفیت خواب خود را ارتقا دهند نیز فکر کنند.

درمیان پیشنهادهای وی برارتقای کیفیت خواب شبانهگاهی حفظ یک زمان مشخص برای رفتن به رختخواب، پرهیز از خواب نیمروزی و انجام فعالیت بدنی باید مورد توجه قرار گیرد.