

درمان طلایی‌رهایی از افکار منفی

آیا می‌دانید کلید شاد بودن در طول روز خوابیدن زود هنگام است؟ روانشناسان اظهار کردند کلید اصلی سرحال بودن در طول روز خوابیدن است.



آیا می‌دانید کلید شاد بودن در طول روز خوابیدن زود هنگام است؟ روانشناسان اظهار کردند کلید اصلی سرحال بودن در طول روز خوابیدن است.

به گزارش سلامانه به نقل از ساینس ورلد، محققان 100 دانش آموز را که در طول روز افکار منفی رو تجربه می‌کنند و شب دیر یا زود به خواب می‌روند را مورد بررسی قرار دادند.

محققان به این نتیجه دست یافتند که افرادی که کمتر در طول شب می‌خوابند و دیرتر به رختخواب می‌روند بیشتر از سایر افراد با افکار منفی و آزاردهنده دست‌وپنجه نرم می‌کنند.

محققان اظهار کردند اگر از افکار منفی رنج می‌برید می‌توانید با زود خوابیدن به خود کمک کنید.

به گفته این محققان خواب کافی و به‌موقع یک درمان کم‌هزینه و ساده برای افرادی است که از افکار منفی رنج می‌برند و این افکار زندگی آن‌ها را نیز مختل کرده است