

خواب نیمروزی چه مزایایی دارد؟

هیچ نیازی نیست که علم به ما بگوید که در طول روز کاری شلوغ، برای مدت کوتاهی به جای گرم و نرم رفته و خوابی کوتاه داشته باشیم و مغزمان را شارژ کنیم. یک چرت کوتاه در طول روز می تواند موتورمان را روشن و ما را با حوصله تر کند.

مطالعات نشان می دهد که چرت بعد از ظهر، تاثیر فراوانی بر عملکرد مغز و بدن افراد می گذارد. منظور از چرت زدن در روز تنبلی و تحمیل خواب ظهر نیست. خواب نیمروزی کوتاه در اواسط روز و با زمان بندی مناسب، مزایای بسیاری دارد. برای دانستن این مزایا، با ما همراه شوید.

تقویت حافظه

چرت زدن در روز به اندازه یک خواب کامل شبانه، می تواند به فرد در یادآوری چیزهایی که در اوایل روز آموخته، کمک کند. خواب نیمروزی مانع فراموش کردن مهارت های حرکتی می شود. همچنین موجب درک بهتر احساسات و به یاد آوردن کلام می شود.

توانایی بیشتر در مرتبط کردن اطلاعات

چرت زدن نه تنها به یادآوری چیزهایی که اخیراً آموخته اید کمک می کند، بلکه می تواند مغز را در برقراری ارتباط بین چیزهایی که آموخته اید یاری رساند.

تقویت روحیه

خواب کوتاه یا حتی فقط یک ساعت استراحت بدون به خواب رفتن، می تواند دیدگاه فرد را شفاف تر کند. آرامش ناشی از دراز کشیدن و استراحت، چه بخواهید یا نخواهید خلق و خویتان را بهبود می بخشد.

افزایش هوشیاری

اگر دقیقاً بعد از ناهار احساس کمی خواب آلودگی می کنید، بدانید که تنها شما نیستید. در این شرایط، خواب کوتاه ۲۰ دقیقه ای می تواند سنگینی پلک ها را رفع کند و به این ترتیب سطح هوشیاری شما را بالا ببرد.

مفید برای قلب

چرت زدن می تواند به تنظیم تپش قلب کمک کند. همچنین در کاهش فشار خون بعد از تحمل شرایط روانی پرفشار موثر است.

تقویت خلاقیت

خواب کوتاه بخش هایی از مغز را که مرتبط با تصاویر و رویاپردازی است فعال می کند. در نتیجه موجب می شود که فرد، ایده هایش را به شیوه های نو به انجام برساند تا به جواب برسد.

مدت زمان خواب نیمروز

خواب نیمروز می تواند تا ۳۰ دقیقه یا کمتر باشد. هرچه بهتر و کافی تر چرت بزنید، حس بهتری خواهید داشت. اما دقت کنید که خوابیدن بیش از ۳۰ دقیقه در میان روز می تواند موجب حس کسالت بعد از خواب و تغییر خلق شود.

خواب کوتاه بهتر از مصرف کافئین است

اگر احساس خستگی می کنید اما کار دارید، چرت زدن بهتر از نوشیدن یک فنجان قهوه است. در مقایسه با کافئین، چرت زدن در روز، بیشتر به بهبودی حافظه و یادگیری کمک می کند و همین طور سطح تمرکز بالاتری را به فرد می دهد.

چه موقع از روز را چرت بزنیم؟

برای خواب بهترین ساعات، ۲ تا ۳ بعد از ظهر است. درست زمانی که فرد بطور طبیعی در پایین ترین سطح هوشیاری قرار دارد. اگر به خوبی استراحت کرده اید و خواب شبانه کافی داشته اید، زمان خواب نیمروز را کمی به تاخیر بیندازید. اگر خیلی چشمتان سنگین شده، بهتر است زودتر چرت بزنید.