کد خبر: ۴۴۵۱۰۷
سه شنبه ۱۳ دی ۱۴۰۱ ۱۵:۴۵

با هشدار زنگ ساعت صبح ها از خواب بیدار نشوید

متخصصان می‌گویند: افرادی که صبح‌ها با زنگ ساعت از خواب بیدار می‌شوند، نسبت به کسانی که به طور طبیعی از خواب برمی‌خیزند معمولا خسته‌تر هستند.

به گزارش سایت خبری پرسون،تحقیقات نشان می‌دهد که بیدار شدن با صدای زنگ ساعت در هنگام صبح باعث خستگی مزمن می‌شود.

این مطالعه نشان داده است که ۵۷ درصد کارمندان اداری و تمام‌وقت در آمریکا با زنگ ساعت از خواب بیدار می‌شوند.

به گفته متخصصان دانشگاه نوتردام در ایالات متحده، استفاده از زنگ ساعت در مقایسه با بیدار شدن به طور طبیعی، باعث می‌شود فرد بیشتر احساس خمودگی کند چرا که این کار، چرخه طبیعی خواب را مختل می‌کند.

در مقابل، افرادی که به طور طبیعی و بدون زنگ بیدار شدند، بیشتر می‌خوابیدند و در طول روز کافئین کمتری می‌نوشیدند.

به گفته متخصصان، وقتی به طور طبیعی بیدار می‌شویم، بدن درست پیش از بیداری ما واکنش استرس طبیعی نشان می‌دهد تا به ما هوشیاری بدهد. هورمون‌های گوناگونی که در خواب عمیق و درست پیش از بیداری در بدن به گردش در می‌آیند، نیز بر این امر تاثیرگذارند.

اما استفاده از زنگ برای بیدار شدن، واکنش استرس طبیعی را که به هوشیاری فرد منجر می‌شود تا او را از خواب بیدار کند، دور می‌زند و در نتیجه چرخه خواب را مختل می‌کند.

این متخصصان همچنین دریافتند که شب زنده‌داران از همه بیشتر چرت می‌زنند و از همه خسته‌ترند.

منبع:فرارو