

خطر جدی بیماری‌های قلبی و دیابت در کمین دیر خواب ها

دیر خوابیدن و خواب کم شبانه می‌تواند عوارض و مشکلات زیادی برای سلامت عمومی بدن در پی داشته باشد و خطر بیشتری برای بروز بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا و دیابت ایجاد کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، برخی افراد هستند که به شب بیداری و دیدن تلویزیون و خواندن کتاب در ساعات پس از نیمه شب علاقه دارند، حتی برخی از افراد که با نوشتن سر و کار دارند در ساعات پس از نیمه شب به نگارش مطب می‌پردازند. بد نیست بدانیم عارضه شب بیداری باعث به هم خوردن ساعت و ریتم شبانه روزی بدن می‌شود و می‌تواند مشکلات زیادی را از حیث سلامتی ایجاد کند.

هلت لاین، چندین تحقیق انجام شده زمان خواب دیرتر را با بسیاری از مشکلات سلامتی مرتبط دانسته‌اند. این به این دلیل است که افرادی که تا دیروقت بیدار می‌مانند، اغلب خواب ناکافی دارند و صبح‌های زود به دلیل استراحت ناکافی بدن و ذهنی ناآماده و کسل و خسته دارند. زمان حضور سر کار و در مدرسه که معمولا در ساعات اولیه صبحگاه است، با برنامه خواب و بیداری افرادی که مانند جغد شب‌ها را بیدار می‌مانند انطباق ندارد و می‌تواند بر سلامت و عملکرد این افراد تاثیر بسیار منفی بگذارد.

در واقع، افرادی که به اندازه کافی نمی‌خوابند در معرض خطر بیشتری برای بیماری قلبی، فشار خون بالا، دیابت، اضطراب و افسردگی و حتی تصادفات و جراحات هستند. در این مطلب به مزیت‌های ثابت شده زود بیدار شدن و اقداماتی به منظور تنظیم و بهبود ساعات خواب شبانه پرداخته‌ایم.

تقویت سلامت روان و زمانی برای ورزش

بسیاری از مطالعات نشان می‌دهند افرادی که زودتر از خواب بیدار می‌شوند، کمتر به افسردگی، اضطراب یا سایر اختلالات خلقی و روحی مبتلا می‌شوند. محققان بر این باورند که یکی از دلایل می‌تواند کسانی باشد که زودتر از خواب بیدار می‌شوند، دسترسی بیشتری به نور روز دارند، که یک تقویت کننده طبیعی خلق و خو است. بعلاوه، صبح وقت بیشتری برای خود دارید، چه برای ورزش، چه برنامه ریزی برای کارهای همان روز یا روز بعد یا استراحت با یک فنجان چای که همه این‌ها کلید کاهش استرس هستند.

زمانی برای یک صبحانه سالم

وقتی زود از خواب بیدار می‌شوید، زمان بیشتری برای خوردن یک صبحانه سالم دارید. اما اگر دیر از خواب بیدار شوید، به احتمال زیاد صبحانه را سریع درست می‌کنید و معمولا چیزی ناسالم می‌خورید یا به طور کلی صبحانه را حذف می‌کنید. صبحانه یک وعده غذایی مهم است زیرا معده شما را پس از یک شب ناشتا و خالی بودن دوباره پر می‌کند تا سطح انرژی و هوشیاری شما را افزایش دهد و کالری سوزی را آغاز کند.

بهبود عملکرد مغز

مغز شما در همان لحظه‌ای بیدار می‌شوید بیدار نمی‌شود. به همین دلیل است که وقتی برای اولین بار از خواب بیدار می‌شویم، تا حدی احساس گیجی می‌کنیم. مطالعات نشان می‌دهد که این اینرسی خواب یا مه مغزی ناشی از خواب، می‌تواند بین دو تا چهار ساعت طول بکشد. زود بیدار شدن به بدن شما زمان می‌دهد تا به طور طبیعی (بدون وابستگی به قهوه) به اوج بیداری برسد و سطح انرژی، وضوح ذهنی و تمرکز شما از همان ابتدا در بهترین وضعیت باشد.

کیفیت بالای خواب و فواید سلامت خواب زود هنگام

به اصطلاح می‌توان اینطور گفت که اگر زود به رختخواب بروید، زودتر بیدار می‌شوید. اگر زودتر از خواب بیدار شوید، به احتمال زیاد زودتر برای خواب آماده می‌شوید و یک استراحت شبانه کافی خواهید داشت و از فواید خواب خوب برای سلامتی بهره خواهید برد. افرادی که به اندازه کافی نمی‌خوابند از سلامت روانی بهتر، عملکرد مغزی دقیق‌تر، سیستم ایمنی قوی‌تر و کاهش خطر ابتلا به مشکلات مزمن سلامت برخوردار خواهند بود.

زمان کمتر در ترافیک و کاهش استرس و افسردگی

زود بلند شدن و بیرون آمدن از خانه می‌تواند به شما کمک کند تا زودتر از آغاز شلوغی و ترافیک صبحگاهی به خیابان بروید و زودتر به محل کار خود برسید که تقریباً می‌توان آن را یک امتیاز بزرگ به حساب آورد. زمان کمتر در ترافیک باعث صرفه جویی در وقت و هزینه شما می‌شود و همچنین می‌تواند به محافظت از سلامت و آسایش شما کمک کند، زیرا نتایج تحقیقات نشستن در ترافیک را به این موارد مرتبط کرده است: استرس و اضطراب، افسردگی، پرخاشگری و عصبانیت و مسائل تنفسی.