

• تاثیر مثبت زود خوابیدن برای بدن و عوارض کم خوابی

این روزها اکثر افراد به خصوص جوانان عادت به دیر خوابیدن دارند و با گوشی هایشان مشغول اند و نمیدانند زود خوابیدن برای بدن اهمیت و فواید ویژه ای دارد

• با دیر خوابیدن یا کم خوابی چه اتفاقی در بدن می افتد؟

زود خوابیدن مزایای باورنکردنی دارد، مثلاً اگر زودتر بخوابید بهتر می توانید وزن کم کنید چراکه کم خوابی و بدخوابی باعث چاقی می شود، پس شب ها زودتر بخوابید.

سرخیزی همیشه به پیشبرد کارهایتان کمک می کند. انسان های موفق زود می خوابند و زود هم از خواب بیدار می شوند. در حقیقت خواب کافی دارند و روز بعد را هدفمند و برنامه ریزی شده شروع می کنند.

• تاثیرات منفی دنیای مجازی

با همه گیر شدن استفاده از گوشی های هوشمند و ورود به دنیای مجازی و نیز استفاده ی لحظه به لحظه از اینترنت در زندگی روزمره ی همه ی افراد در تمام گروه های سنی بی خوابی های شبانه و بیدار ماندن تا پاسی از شب برای گشت و گذار در این دنیای مدرن مشکلات جدی سلامتی برای همگان ایجاد کرده است و این در حالی است که بسیاری از ما حتی نمی دانیم این رفتار همسو با دنیای مدرن چه عواقب وحشتناک سلامتی برای ما خواهد داشت.



• دلایل مهم زود و به موقع خوابیدن

اگر شما هم جزء آن دسته افرادی هستید که تا نیمه های شب به بهانه های مختلف همچون فناوری، تحصیل، کار یا حتی تفریح بیدار می مانند، بهتر است هر چه زودتر آن را ترک کنید. خواب منظم و باکیفیت برای سلامتی روح و جسم ضروری است و بسیاری از بیماری ها و اختلالات ریشه در بدخوابی

و بی خوابی دارد.

در اینجا به دلایل مهمی اشاره می کنیم که نشان می دهد شما باید زود و به موقع به خواب بروید.

1. بدن و مغز شما به خواب نیاز دارد

بسیاری افراد به علت بالا بودن حجم کار و وظایفشان کم می خوابند. علاوه بر آن، پیشرفت علم و فناوری بهانه خوبی به افراد داد تا شب ها دیرتر بخوابند. اما حقیقت این است که بدن و مغز در هر 24 ساعت به 7 تا 8 ساعت خواب نیاز دارد. متخصصان و محققان نشان دادند اگر به هر دلیلی این میزان خواب کاهش یابد تأثیرات جبران ناپذیری به بدن به خصوص مغز وارد می شود.

2. اگر نخوابید تا آخر عمر نمی توانید آن را جبران کنید

خواب مانند حساب بانکی نیست که بتوانید هرچه که از آن برداشت می کنید را بازگردانید. اگر شبی خواب خوب داشته باشید برای همیشه بر شما اثر می گذارد و اگر آن را از دست دهید دیگر هیچ وقت نمی توانید آن را جبران کنید. خواب ناکافی عملکرد شناختی مغز را تا پایان عمر کاهش می دهد و بعد از آن اگر بیشتر بخوابید نمی توانید آن خواب از دست رفته را جبران کنید.

3. اگر خوب نخوابید حافظه تان را از دست می دهید

خواب بر عملکرد مغز و حافظه تأثیر مستقیم می گذارد و برای بازیابی خاطره ها و واکاوی حافظه ضروری است. اگر به مدت چند روز متوالی خوب نخوابید بعد از چند روز خواهید دید که نمی توانید برخی مسائل را به خوبی به یاد آورید. این موضوع در رابطه با کودکان بسیار مهم است زیرا اگر در سن کودکی نتوانند خوب بخوابند تأثیرات جبران ناپذیر آن تا بزرگسال با آنها همراه خواهد بود.

4. اگر کم بخوابید بیشتر امکان دارد به سرطان مبتلا شوید

طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی خواب ناکافی و ادامه پیدا کردن آن می تواند خطر ابتلا به سرطان را در افراد افزایش دهد. در واقع با به هم خوردن ساعت خواب میزان تولید ملاتونین در بدن کاهش می یابد و بخ دنبال آن سطح استروژن نیز کم می شود. به همین علت، خطر ابتلا به سرطان سینه در زنان بر اثر کم خوابی به شدت افزایش می یابد. از طرف دیگر، تحقیقات حاکی از آن است که اگر زنان باردار خواب ناکافی داشته باشند امکان اینکه نوزادان آنها کم وزن به دنیا بیایند افزایش می یابد.

5. اگر خوب نخوابید بیماری های تان تشدید می شود

بی خوابی و بد خوابی سیستم ایمنی بدن را تحت تأثیر قرار می دهد و آن را ضعیف می کند و اگر در

شبانہ روز بہ مدت 4 ساعت بخوابید عملکرد سستم ایمنی بدن شما تا 70 درصد کاهش می یابد. به دنبال آن سوخ و ساز بدن شما نیز با مشکلاتی روبه رو می شود و ممکن است شما اضافه وزن پیدا کنید یا به دیابت مبتلا شوید.

پیشگیری از دیابت