

## Τα μυστικά του τέλειου ύπνου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μελέτες έχουν δείξει ότι υπάρχουν διαφορετικά οφέλη -και μειονεκτήματα- ανάλογα με το πόσο κοιμάται κανείς, και τι επίδραση έχει στα διάφορα άτομα, ανάλογα με την ηλικία τους και, ενδεχομένως, τα γονίδια τους.

«Οι μικρές παύσεις για ύπνο είναι στην πραγματικότητα πιο περίπλοκες από ό,τι αντιλαμβανόμαστε», είπε στη Wall Street Journal ο David Dinges, ένας επιστήμονας του ύπνου στο Τμήμα Ιατρικής του πανεπιστήμιο Perelman.

«Θα πρέπει κανείς να μελετά προσεκτικά το πότε θα πάει για έναν υπνάκο, πόση ώρα θα αφιερώσει και αν θα προσπαθεί να χρησιμοποιήσει το διάλειμμα για ύπνο σε σχέση με την εργασία του ή με ό,τι άλλο τον απασχολεί».

Από δέκα έως 20 λεπτά: Ιδανικό χρονικό διάστημα για να αποκτήσει κανείς εγρήγορση και ενέργεια, υποστηρίζουν οι ειδικοί.

30 λεπτά: Ορισμένες έρευνες έχουν δείξει ότι όταν κανείς κοιμάται μισή ώρα, μπορεί να επέθλει αδράνεια του ύπνου, ένα αίσθημα που διατηρείται για μέχρι και 30 λεπτά αφότου ξυπνήσει και προτού αρχίζουν να γίνονται εμφανή τα οφέλη από την μισάωρη ξεκούραση.

60 λεπτά: Μετά από μία ώρα ύπνου κανείς μπορεί να θυμάται καλύτερα γεγονότα, πρόσωπα και ονόματα. Περιλαμβάνει το στάδιο του ύπνου βραδέων κυμάτων, που θεωρείται η βαθύτερη μορφή ύπνου. Το μειονέκτημα είναι το αίσθημα «χαμένου» αμέσως μετά το ξύπνημα.

90 λεπτά: Περιλαμβάνει έναν ολοκληρωμένο κύκλο ύπνου, δηλαδή τόσο ελαφριά όσο και βαθύτερα στάδια, συμπεριλαμβανομένου και του σταδίου REM που συνδέεται με τα όνειρα. Οδηγεί σε βελτιωμένη συναισθηματική και διαδικαστική μνήμη, καθώς και δημιουργικότητα. Μετά από μιάμιση ώρα ύπνου συνήθως αποφεύγεται το στάδιο της αδράνειας και κανείς μπορεί να ξυπνήσει και να συνέλθει από τον ύπνο πιο εύκολα.

**Πηγή:** [ikypros.com](http://ikypros.com)