17 Μαρτίου 2015

Γνωρίζατε ότι το ¼ των ανθρώπων υποφέρουν από κυριακάτικη αϋπνία;

Το ¼ των ανθρώπων υποφέρουν από κυριακάτικη αϋπνία, υποστηρίζουν οι ερευνητές και συνεχίζουν: Η οποία οφείλεται στους φόβους μας για την εργασιακή εβδομάδα που είναι προ των πυλών.

Το 10% των Βρετανών μάλιστα ανησυχούν υπερβολικά ακόμα και για την μετακίνησή τους από και προς τη δουλειά στην αρχή της βδομάδας, με αποτέλεσμα να μην καταφέρνουν να απολαύσουν έναν καλό ύπνο το προηγούμενο βράδυ.

Κατά μέσο όρο, οι Βρετανοί κοιμούνται 6 ½ ώρες κάθε νύχτα, αδυνατώντας να πιάσουν το όριο των 8 ωρών, που προτείνουν οι ειδικοί προκειμένου να είμαστε υγιείς. Περισσότεροι μάλιστα από τους μισούς κοιμούνται λιγότερες από 4 ώρες.

Η μελέτη αποκάλυψε ότι οι δυσκολίες στον ύπνο συνήθως οφείλονται στο άγχος που έχει να κάνει με το ξεκίνημα της νέας εργασιακής εβδομάδας.

«Η Κυριακάτικη αϋπνία είναι κάτι που βλέπω συχνά», εξηγεί ο Jason Ellis, καθηγητής στο Πανεπιστήμιο Northumbria και συνεχίζει: «Είναι σημαντικό τα ζητήματα του ύπνου να αντιμετωπίζονται εγκαίρως ακόμη και αν αφορούν μόνο μια μέρα της εβδομάδας, γιατί μπορεί μελλοντικά να επηρεάσουν και τις υπόλοιπες μέρες της εβδομάδας».

Πηγή:ikypros.com