

## Το Ήξερες; Οι έξυπνοι άνθρωποι κοιμούνται...



Στο

«Study Magazine» ο Satoshi Kazanawa, ψυχολόγος στο London School of Economics and Politics Science, ανέφερε ότι ο μέσος ορός IQ σχετίζεται άμεσα με τις συνήθειες του ύπνου μας, αποδεικνύοντας ότι αυτοί που δεν κοιμούνται πολύ νωρίς το βράδυ είναι πράγματι πιο έξυπνοι. «Το φεγγάρι προσφέρει ενέργεια και κάνει τον άνθρωπο να βρίσκεται σε εγρήγορση οπότε το μυαλό παίρνει περισσότερες στροφές από εκείνον που αδρανοποιείται από τις 10 το βράδυ και μπαίνει νωρίς στην αγκαλιά του Μορφέα», επισημαίνει ο ίδιος. Ο Kazanawa υποστηρίζει ότι οι άνθρωποι από τα αρχαία χρόνια έπεφταν για ύπνο με τη δύση του ηλίου και ξυπνούσαν με την ανατολή του.

Ο μέσος εγκέφαλος προσαρμόστηκε στο να ακολουθεί αυτήν τη συνήθεια ύπνου ενώ οι πιο «περίεργοι» και διανοούμενοι αφήφισαν αυτό τον κανόνα και δημιούργησαν έναν δικό τους για να διαφοροποιηθούν από τη μάζα. Τα ευρήματα της ερευνάς που έγινε ανάμεσα σε νεαρούς Αμερικανούς μάς δίνουν τα έξης αποτελέσματα: Οι νέοι στην Αμερική που κοιμούνται τις καθημερινές στις 11:41 π.μ. και ξυπνάνε 07:20 μ.μ. είχαν IQ λιγότερο από 75 ενώ αυτοί που έπεφταν για ύπνο καθημερινά στις 12:29 π.μ. και ξύπναγαν στις 7:52 μ.μ. είχαν IQ περισσότερο από 125. Υπάρχουν βέβαια και οι κανονικοί άνθρωποι οι οποίοι κοιμούνται

καθημερινά 12:10 π.μ. και ξυπνάνε στις 7:32 μ.μ. και είχαν IQ μεταξύ 90 και 110. Σύμφωνα με τα δεδομένα της ερευνάς οι «νυχτερινοί τύποι» είναι πιο δραστήριοι, αντισυμβατικοί, ανοιχτόμυαλοι και έχουν καλλιτεχνικές τάσεις, ενώ είναι περισσότερο κοινωνικοί, ομιλητικοί και ευχάριστοι στην παρέα.

**Πηγές:** perierga.gr- [offsite.com.cy](http://offsite.com.cy)