

Τα υπέρ και τα κατά του μεσημεριανού ύπνου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

υπνος_gelio_madata_646059024

Image not found or type unknown

Για πολλούς ανθρώπους μπορεί να είναι δύσκολο να κάνουν έναν καλό ύπνο στην διάρκεια της νύχτας. Οι υποχρεώσεις, οι ευθύνες και τα προβλήματα της καθημερινότητας παίρνουν, δυστυχώς, προτεραιότητα σε σχέση με τον ύπνο και τος δυσκολεύουν.

Επίσης, άλλοι παράγοντες, όπως μια ασθένεια, ή το ροχαλητό του/της συντρόφου τους που πιθανώς ξαπλώνει μαζί τους μειώνουν όχι μόνο τη διάρκεια, αλλά και την ποιότητα του ύπνου. Έτσι, ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι νιώθουν την ανάγκη να “κλέψουν” λίγη ώρα ύπνου τις μεσημεριανές ώρες.

Πρέπει, όμως, να το κάνουν; Τους κάνει καλό ή κακό; Ποια είναι τα υπέρ και ποια τα κατά του μεσημεριανού/απογευματινού ύπνου;

Υπέρ

Ο σύντομος ύπνος προσφέρει διάφορα οφέλη για την υγεία, όπως:

- Χαλάρωση
- Μειωμένη κόπωση
- Αυξημένη επαγρύπνηση
- Βελτιωμένη διάθεση
- Βελτιωμένη απόδοση, (π.χ. μικρότερος χρόνος αντίδρασης)
- Καλύτερη μνήμη
- Λιγότερη σύγχυση
- Λιγότερα ατυχήματα και λάθη

Κατά

Ο σύντομος ύπνος, όμως, δεν είναι καλός για όλους. Μερικοί άνθρωποι έχουν

πρόβλημα με τον ύπνο σε άλλα μέρη εκτός από το δικό τους κρεβάτι, ενώ άλλοι απλά δεν μπορούν να κοιμηθούν κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ο σύντομος μεσημεριανός μπορεί επίσης να έχει αρνητικές συνέπειες, όπως:

-Αδράνεια ύπνου: Είναι η κατάσταση κατά την οποία, όταν ξυπνάτε από τον μεσημεριανό ύπνο, αισθάνεστε “ζαλισμένοι”, σαν να έχετε μια μικρή “μέθη”, είστε “αποπροσανατολισμένοι” και είστε “σαν να μην έχετε ξυπνήσει ποτέ”.

-Προβλήματα ύπνου τη νύχτα: Ο σύντομος ύπνος γενικά δεν επηρεάζει τη διάρκεια ή την ποιότητα του νυχτερινού ύπνου για τους περισσότερους ανθρώπους. Ωστόσο, εάν γενικά έχετε αϋπνίες ή κακή ποιότητα ύπνου τη νύχτα, τότε ο σύντομος μεσημεριανός μπορεί να επιδεινώσει αυτά τα προβλήματα αυτά.

Πηγές: mayoclinic- [madata.gr](https://www.madadata.gr)