

Έχετε αϋπνίες; Ένα έξυπνο τρικ για πιο εύκολο ύπνο!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Γλασκώβης ανακάλυψαν ένα σημαντικό ψυχολογικό παράγοντα που μας κρατά ξύπνιους τα βράδια και συμβουλεύουν τι να κάνουμε για να απολαύσουμε περισσότερη χαλάρωση και να καταφέρουμε να αφεθούμε στην αγκαλιά του Μορφέα.

Στη σχετική δοκιμή συμμετείχαν 34 άτομα με ιστορικό αϋπνίας και οι ερευνητές τούς χώρισαν σε δύο ομάδες. Ζήτησαν από τη μία ομάδα να προσπαθήσει να κοιμηθεί -όπως κάνει συνήθως- και από την άλλη να προσπαθήσει πάση θυσία να μην κοιμηθεί για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Οι συμμετέχοντες της δεύτερης ομάδας έπρεπε να παραμείνουν ξαπλωμένοι σε ένα κρεβάτι με τα μάτια ανοιχτά. Τους επιτρεπόταν μόνο να βλεφαρίζουν. Δεν μπορούσαν να κινηθούν στο χώρο, να στριφογυρίζουν στο κρεβάτι, να δουν τηλεόραση ή να χρησιμοποιήσουν ηλεκτρονικό υπολογιστή.

Έπειτα από δοκιμή διάρκειας 14 ημερών, όσοι συμμετέχοντες προσπαθούσαν να... μην προσπαθούν να κοιμηθούν -με την προσέγγιση αυτή να περιγράφεται άκρως

ταιριαστά ως παράδοξη σκοπιμότητα- φάνηκε να καταφέρνουν να κοιμηθούν πιο εύκολα από όσους πάσχιζαν να χαλαρώσουν.

Το συμπέρασμα στο οποίο κατέληξαν οι ερευνητές είναι ότι οι ανησυχίες μας για το πότε θα έρθει η στιγμή που θα μας πάρει ο ύπνος, ειδικότερα εάν η αϋπνία είναι ένα καθημερινό πρόβλημα, στερούν τελικά την αναγκαία χαλάρωση που χρειάζεται το σώμα και το μυαλό μας για να αφεθεί.

Μπλοκάροντας τις σκέψεις αυτές είναι πιο πιθανό να καταφέρουμε λοιπόν να απολαύσουμε έναν ήσυχο και ξεκούραστο ύπνο.

Πηγή: onlycy.com