

2 Απριλίου 2017

Χουζούρι συχνό: αυτό είναι το «κλειδί της ευτυχίας»

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Επιστήμονες στη Βρετανία διαπίστωσαν έπειτα από έρευνα ότι το χουζούρι μέσα στη διάρκεια της ημέρας συνδέεται με το αίσθημα της ευεξίας, της χαράς και της ευτυχίας.

Ο ύπνος γενικά πιστεύεται ότι είναι ευεργετικός για την υγεία μας καθώς μας κάνει πιο παραγωγικούς, δραστήριους και μας θωρακίζει από τις καρδιαγγειακές παθήσεις. Ωστόσο, ένας ύπνος μικρής διάρκειας έως 30 λεπτών μέσα στη διάρκεια διαπιστώθηκε πως μας κάνει πιο ευτυχισμένους.

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε στο πανεπιστήμιο του Χερτφορντσάιρ για να παρουσιαστεί στο Διεθνές Φεστιβάλ Επιστημών του Εδιμβούργου. Ο καθηγητής και επικεφαλής της έρευνας, Ρίτσαρντ Γουάιζμαν δήλωσε στον Independent: «Παλιότερη έρευνα έδειξε ότι ένας υπνάκος βοηθάει στη συγκέντρωση, τη παραγωγικότητα και τη δημιουργικότητα. Τώρα πιστεύεται πως μπορεί να μας κάνει πιο χαρούμενους». Σημειώνει ότι ο ύπνος κατά τη διάρκεια της ημέρας πρέπει να είναι σύντομος, διότι στην αντίθετη περίπτωση αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης διαφόρων προβλημάτων υγείας.

Η έρευνα έγινε μέσω διαδικτύου με τη συμμετοχή 1.000 ατόμων που έλαβαν ένα ερωτηματολόγιο για τις συνήθειες του ύπνου. Το 66% των ερωτηθέντων που καθημερινά παίρνουν έναν υπνάκο διαπιστώθηκε ότι αισθάνονται πιο ισορροπημένοι και ευτυχείς. Πιο πολύ κοιμούνται τα άτομα ηλικίας από 18 έως 30

ετών, ενώ από τα 50 και άνω ο κόσμος φαίνεται να παίρνει «διαζύγιο» με τον ύπνο.

Πηγή: athensvoice.gr