

29 Δεκεμβρίου 2018

## Να γιατί πρέπει να απενεργοποιήσετε τον λογαριασμό σας στο twitter πριν πέσετε για ύπνο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι πετυχημένες αποφάσεις που μπορεί κάποιος να πάρει κατά τη διάρκεια μιας

ημέρας εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες ένας εκ των οποίων είναι και η ποιότητα του ύπνου που θα έχει κάνει το προηγούμενο ακριβώς βράδυ.

Όπως άλλωστε επισημαίνουν οι ειδικοί, η στέρηση του ύπνου είναι ένας από τους βασικούς λόγους που μπορούμε να μην αισθανόμαστε παραγωγικοί την επόμενη μέρα. Το γεγονός επιβεβαιώνει και μελέτη που δημοσίευσε πρόσφατα η ιστοσελίδα του Sleep Health που επισημαίνει πως η ενασχόληση με το Twitter λίγο πριν κοιμηθούμε επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό την αποδοτικότητά μας την επόμενη μέρα.

Για να επαληθεύσουν τα συμπεράσματα οι επιστήμονες μελέτησαν τη συμπεριφορά παικτών του NBA. Οι ερευνητές ανέλυσαν 37.073 tweets 112 παικτών του NBA από το 2009 έως 2016, ενώ διαπίστωσαν στενή σύνδεση μεταξύ της δραστηριότητάς τους αυτής και της φτωχής τους απόδοσης στο ματς της επόμενης μέρας.

Ειδικότερα, οι παίκτες που ασχολούνταν με το twitter από τις έντεκα μέχρι τις επτά το πρωί, έκαναν λιγότερα ριμπάουντ ενώ δεν μπορούσαν να τρέξουν με την ίδια ευκολία. Κατά μέσο όρο, το ποσοστό που έβαζαν καλάθια μειώθηκε κατά 1,7 ποσοστιαίες μονάδες.

Χαρακτηριστικό είναι επίσης πως οι παίκτες που tweetαραν μέχρι αργά το βράδυ έπαιζαν κατά μέσο όρο δύο λεπτά λιγότερο σε κάθε παιχνίδι, ίσως επειδή οι προπονητές έδιναν την ευκαιρία σε άλλους πιο «ξεκούραστους» παίκτες να μπουν στο γήπεδο.

Οι συγγραφείς της μελέτης εξάλλου αναφέρουν πως οι αρχηγοί μιας ομάδας συνήθως είναι ικανοί να κρίνουν ποιοι από τους παίκτες θα έχουν μια κακή ή μέτρια απόδοση επειδή δεν ξεκουράστηκαν αρκετά και ποιοι θα δώσουν τον καλύτερο τους εαυτό.

Η μελέτη ωστόσο αναγνωρίζει πως τα αποτελέσματα δεν λαμβάνουν υπόψιν κι άλλους άγνωστους παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν την απόδοση, όπως λόγου χάρη το αυξημένο άγχος και άλλοι προσωπικοί λόγοι.

(Με πληροφορίες από HuffPost USA, [huffingtonpost.gr](https://www.huffingtonpost.gr) )