

Μια έρευνα για το πόσο καλό μάς κάνει το να ξεκινάμε τη μέρα μας από τις 10 και μετά

ΜΙΝΑ ΚΑΛΟΓΕΡΑ 5 Φεβρουαρίου 2016

Για πολλούς από μας το να ξεκινάει η μέρα πριν τις δέκα το πρωί είναι ένα στρεσογόνο, καθημερινό μαρτύριο. Σύμφωνα με όσα ισχυρίζονται οι καθηγητές στο πανεπιστήμιο της Οξφόρδης, πριν την ηλικία των 55, ο κίρκαδικός ρυθμός του ανθρώπου είναι εντελώς ασυγχρόνιστος σε σχέση με το σύνηθες ωράριο εργασίας 9-5, κάτι το οποίο αποτελεί «σοβαρή απειλή» για την απόδοσή μας στη δουλειά αλλά και για τη σωματική και ψυχική μας υγεία. Ο καθηγητής Paul Kelley του Πανεπιστημίου της Οξφόρδης ισχυρίζεται πως είναι αναγκαίο να αλλάξουν οι ώρες στο σχολικό και το εργασιακό πρόγραμμα, ώστε να συγχρονιστούν με το βιολογικό μας ρολόι. Τα πειράματα που έγιναν, έδειξαν πως ο μέσος 10χρονος μαθητής δεν μπορεί να συγκεντρωθεί πριν τις 8:30 το πρωί. Ένας 16χρονος πρέπει να ξεκινά τα μαθήματα στις 10 π.μ. και ένας φοιτητής στις 11 το πρωί. Αυτή η απλή αλλαγή στα σχολικά ωράρια μπορεί να αυξήσει την απόδοση των μαθητών κατά 10%. Οι επιστήμονες υποστηρίζουν πως οι έφηβοι έχουν βιολογικά την προδιάθεση να κοιμούνται περίπου τα μεσάνυχτα και να μη νιώθουν πως έχουν συμπληρώσει τις απαραίτητες ώρες ύπνου, αν ξυπνήσουν πριν τις 10 το πρωί. Σε εξέλιξη βρίσκεται άλλη μια έρευνα που αφορά το πρωινό ξύπνημα και στην οποία συμμετέχουν πάνω από 100 σχολεία από ολόκληρη την Αγγλία. Στο πλαίσιο της μελέτης, τα μαθήματα ξεκινούν στις 10 το πρωί, αντί για τις 8:30. Στόχος της έρευνας είναι να αποδείξει τα ευεργετικά αποτελέσματα μιας τέτοιας αλλαγής. Τα ακριβή αποτελέσματα θα δημοσιευθούν το 2018. Το πρωινό ξύπνημα συνδέεται και με πολλές εταιρείες οι οποίες αναγκάζουν τους εργαζόμενους να ξεκινούν τη δουλειά νωρίτερα, όπου εκεί δεν επηρεάζεται μόνο η απόδοση αλλά και η υγεία τους. Οι εργαζόμενοι κάτω των 55 πρέπει να ξεκινούν στις 10 το πρωί. Το πολύ πρωινό ξύπνημα έχει αρνητική επίδραση τόσο στο πνεύμα όσο και στο σώμα. Το συκώτι και η καρδιά δουλεύουν με διαφορετικούς ρυθμούς και εμείς τα αναγκάζουμε να αλλάξουν αυτούς τους ρυθμούς. Ζούμε σε μια κοινωνία που μας στερεί τον ύπνο. Η έλλειψη ύπνου όμως επηρεάζει μακροπρόθεσμα τη συγκέντρωση, τη μνήμη και μας κάνει πιο επιρρεπείς στο αλκοόλ, στα ναρκωτικά και στην παχυσαρκία. Μας εξουθενώνει και μας κάνει πιο νευρικούς. Αλλάζοντας τα ωράρια μπορούμε να καλυτερέψουμε την ποιότητα της ζωής μας.

Διαβάστε επίσης:

ΕΡΕΥΝΑ: [Δεν φταις που δεν ξυπνάς](#)

ΕΡΕΥΝΑ: [Τι προκαλεί η έλλειψη ύπνου;](#)

ΕΡΕΥΝΑ: [1-2 ώρες ύπνου παραπάνω](#)

ΕΡΕΥΝΑ: [4 τρόποι για δυνατό μυαλό](#)

[Πηγή: [www.doctv.gr](http://www.doctv.gr)]