

ประโยชน์และโทษของการ “นอนกลางวัน”

จากผลของการวิจัย การนอนกลางวันที่ดีควรนอนประมาณ ๑๐-๒๐ นาทีโดยการนอนเพียงเท่านี้ก็ช่วยให้สมองได้พักผ่อน และหากนอนยาวกว่านี้จะทำให้หลับลึก เมื่อตื่นขึ้นมาจะมีอาการสับสนสับสน แต่ไม่ควรนอนหลังบ่าย ๓ โมง โดยข้อดีของการนอนกลางวันมีดังนี้

๑. ลดความเครียด ช่วยให้สมองสดใส คิดงานง่ายขึ้น
๒. เรียกพลังให้สมองตื่นตัวมากขึ้น ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
๓. พักผ่อนได้ทั้งสมอง ร่างกาย และหัวใจ ไม่ให้ทำงานเหนื่อยจนเกินไป
๔. เพิ่มความพร้อมให้กับร่างกาย เพื่อทำกิจกรรมต่างๆ ต่อไป เช่น ทำงานต่อไป ออกกำลังกาย
๕. ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ และหลอดเลือดได้
๖. เพิ่มความไวต่อการตอบสนองต่อสิ่งรอบข้าง
๗. เพิ่มประสิทธิภาพในการจดจำของสมอง ถ้าไปประชุมต่างๆ ที่ยังง่วง รับรองว่าออกมาลืมหืมดแน่นอน

วิธีแอบงีบนอนกลางวันให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุด

- ไม่ควรงีบหลับเกิน ๒๐ นาที เพราะจะทำให้อ่อนเพลีย หรือง่วงกว่าเดิม
- ช่วงเวลาที่เหมาะแก่การงีบหลับ คือ ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.
- ถึงแม้ว่าจะงีบหลับแค่ไม่กี่นาที แต่หากหลับในห้องที่ปิดประตูเงียบ ปิดไฟมืด จะให้ประสิทธิภาพในการงีบหลับดีขึ้น

วันนี้ลองเดินไปบอกหัวหน้างานของคุณดูนะค่ะ ว่าขออนุญาตงีบหลับได้ไหม ไม่แน่ว่าเขาอาจจะอนุญาตก็ได้นะ แต่ผลกลับเพลินละ งานไม่เสร็จ เงินเดือนไม่ขึ้น โบนัสไม่ได้ไม่รู้ละ

โทษนอนกลางวัน นานเกิน ๑ ชั่วโมง

นักวิจัยมหาวิทยาลัยโตเกียวของญี่ปุ่น ได้ค้นคว้าโดยการเปิดกรูการศึกษาเรื่องเกี่ยวกับการนอนกลางวันและการหลับนานถึงชั่วโมง เท่าที่เคยมีคนศึกษาทั้งหมดได้ผลลัพธ์ออกมาว่า เป็นการทำให้ใกล้กับการเป็นโรคเบาหวานชนิดที่ ๒ มากขึ้น ร้อยละ ๕๖ ถ้าหากเป็นการงีบหลับนานถึงชั่วโมงเต็ม ก็จะเหมือนกับเขยิบเข้าใกล้โรค

ในทางกลับกัน หากเป็นการงีบหลับไม่ถึงชั่วโมงต่อวัน จะไม่มีผลเสียขนาดเสี่ยงที่จะเป็นโรคเบาหวานมากขึ้นแต่อย่างใด อย่างเช่นการงีบหลับเพียงวันละ ๔๐

ที่มา:

<http://health.sanook.com/๔๙๒๙/>

<http://www.thairath.co.th/content/๕๒๗๖๕๙>