

ไขความลับ !? จีบทีนาทิตี...ดีต่อสุขภาพ



Phongsulee Jeerawattanak



04 กรกฎาคม 2566



อ่าน : 15,791

ที่มา : เว็บไซต์สถานีวิทย์ ม.อ.หาดใหญ่



สสส

ไขความลับ !! จีบทีนาทิตี ถึงจะดีต่อสุขภาพ !!?

การนอนจิบ คือ การนอนหลับในช่วงระยะเวลาสั้นๆ เพื่อชดเชยเวลานอนไม่เพียงพอ ช่วงระยะเวลาของการนอนจิบ จะมีผลต่อสุขภาพทั้งด้านสมองและร่างกาย สามารถทำให้คุณรู้สึกตื่นตัวได้อย่างรวดเร็ว ช่วยลดความตึงเครียด ทำให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส นอกจากนี้ระบบร่างกายของคุณก็จะมีประสิทธิภาพมากขึ้น

"ใช้เวลาหลับแค่เพียง 10 นาทีเท่านั้น จะสามารถตื่นตัวพร้อมที่จะทำงานต่อไปได้อีก 3 ชั่วโมง และยังพบว่ามีประสิทธิภาพมากกว่าการนอนหลับนาน 30 นาที - 1 ชั่วโมง นอกจากนี้ประสิทธิภาพของร่างกายแต่ละคนก็มีผลถึงความต้องการการจิบระหว่างวัน บางคนไม่จำเป็น บางคนก็ต้องการเพียงเล็กน้อยหรือต้องการหลับไปนานๆ เลยก็มีเช่นกัน"



ข้อดีของการงีบระหว่างวัน

- ก่อให้เกิดการตื่นตัวทั้งด้านสมองและร่างกายในการทำงาน มีความกระตือรือร้น อาการง่วงโรยต่างๆ จะดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด
- ลดความเครียดหรือความหงุดหงิด เป็นการผ่อนคลายสมอง เพราะการหลับจะช่วยลดฮอร์โมนที่ก่อให้เกิดความเครียดได้
- ทำให้สมองมีประสิทธิภาพในการจำได้อย่างรวดเร็วเพิ่มขึ้น
- การเรียนรู้สิ่งต่างๆ ทำให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นกว่า 40% การทำงานที่ใช้ความคิดสร้างสรรค์จะทำได้ดีและมีความพร้อมมากขึ้น
- สุขภาพโดยรวมดีขึ้น เนื่องจากการงีบระหว่างวันจะทำให้ร่างกายปรับสมดุลฮอร์โมนในร่างกาย และซ่อมแซมเซลล์ต่างๆ ได้ดีขึ้น



เวลาที่เหมาะสมที่ควรงีบระหว่างวัน

- นอนหลับ 10 – 20 นาที จะช่วยเพิ่มพลังงานและคืนความสดชื่น กระปรี้กระเปร่า สมองโปร่ง เพราะอยู่ในช่วง non – rapid eye movement (NREM)
- นอนหลับ 30 นาที เป็นเวลาอนาถที่ไม่เป็นผลดีกับร่างกาย เพราะจะยังคงรู้สึกง่วง มึนงง เหมือนกับนอนไม่พอ และยังคงไม่พร้อมที่จะทำงาน ซึ่งกว่าอาการนี้จะหายไปก็ใช้เวลาอีกประมาณ 30 นาทีต่อมา
- นอนหลับ 60 นาที เป็นช่วงที่ดีต่อความจำ ซึ่งเรียกว่าอยู่ในช่วง Slow – wave sleep เป็นการหลับลึกที่ยังคงความง่วง แต่สมองสามารถเสริมความจำได้
- นอนหลับ 90 นาที เป็นการนอนที่ครบรอบ กล่าวคือ มีหลับลึกและไม่ลึกมากนัก อาจมีการฝันบ้าง ช่วยให้อารมณ์ดี มีความคิดสร้างสรรค์ และไม่งัวเงียเหมือนช่วง 30 – 60 นาที

"จากผลวิจัยพบว่าการใช้เวลางีบระหว่างวันเกินกว่า 30 – 45 นาที หรือการงีบช่วง 11.00 น. นอกจากจะไม่ส่งผลดีกับร่างกายแล้ว ยังก่อให้เกิดผลเสียตามมาอย่างเช่นทำให้ช่วงกลางคืนนอนไม่หลับ และอาจมีปัญหาสุขภาพตามมาอีกด้วย"

สามารถติดตามบทความและข้อมูลอ้างอิงต่อได้ที่... <https://psub.psu.ac.th/?p=4155>