

Više sna, manje svađe

Napisao Administrator

utorak, 06 april 2010 14:12 - Poslednje ažurirano subota, 19 jun 2010 19:43



Vjerovatno ste se do sada mnogo puta uvjerali da ukoliko ne odspavate dovoljno, da ste više svadljivi i burnije reagujete.

Naučnici su tek nedavno otkrili koliko nedostatak sna može negativno da utiče na odnose sa okolinom i na raspoloženje tokom dana i koliko ta negativnost može da bude intenzivna.

Oni su utvrdili da ukoliko se tokom noći dovoljno i kvalitetno ne naspavate (to podrazumijeva 8 sati sna, bez buđenja i prekida) na emotivne situacije reagujete za 70% burnije nego kad ste odmorni i naspavani.

Naučnici dodaju da nedostatak sna utiče na dio mozga koji je zadužen za kontrolisanje iracionalnih misli i ponašanja. Ukoliko nemate uslove da spavate osam sati ili iz nekog drugog razloga ne možete da ostvarite ovu satnicu, onda pokušajte da izbjegnute situacije koje će vas izbaciti iz takta ili za koje znate da će vas dovesti do svađe.