

“Ένα ακατάστατο δωμάτιο επηρεάζει τον ύπνο



Για

κάποιους, μια καθαρή και τακτοποιημένη κρεβατοκάμαρα αποτελεί ένα ευχάριστο καταφύγιο, όπου μπορούν να χαλαρώσουν και να απολαύσουν ένα ξεκούραστο ύπνο.

Για κάποιους άλλους όμως, αποτελεί έναν επιπλέον χώρο, όπου μπορούν να στοιβάξουν από παλιά βιβλία και διαφόρων ειδών μπιχλιμπίδια, μέχρι σωρούς από ρούχα από το πάτωμα μέχρι το... ταβάνι.

Σύμφωνα με όσα υποστηρίζει μια νέα έρευνα, εκείνοι που τείνουν οριακά προς τη δεύτερη κατηγορία είναι αυτοί που θα πρέπει να προσέξουν περισσότερο. Κι αυτό γιατί, όπως προειδοποιούν οι ειδικοί, ένα ακατάστατο δωμάτιο διαταράσσει τον ύπνο, αυξάνει το στρες και μπορεί να επιδεινώσει τις ψυχικές ασθένειες.

Οι άνθρωποι που βρίσκονται σε κίνδυνο για την εμφάνιση της διαταραχής της αποθησαύρισης, αντιμετωπίζουν περισσότερα προβλήματα με τον ύπνο τους, σε σχέση με τους οπαδούς του ρητού «η καθαριότητα είναι μισή αρχοντιά».

Η διαταραχή της αποθησαύρισης είναι μια κατάσταση κατά την οποία οι πάσχοντες συσσωρεύουν αντικείμενα, που πολλοί θα θεωρούσαν άχρηστα και δυσκολεύονται να αποχωριστούν τα υπάρχοντά τους. Αυτό οδηγεί σε ακαταστασία, η οποία επηρεάζει σημαντικά την ικανότητά τους να λειτουργούν

μέσα στους χώρους που ζουν.

Όπως αναφέρει δημοσίευμα της MailOnline, όσοι βρίσκονται σε κίνδυνο εμφάνισης αυτής της διαταραχής, δυσκολεύονται να κοιμηθούν και είναι πιο πιθανό να υποφέρουν από διαταραχές του ύπνου με αποτέλεσμα να είναι πιο κουρασμένοι κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Η έλλειψη του ύπνου προκαλεί επιπλέον στρες, αυξάνοντας τα επίπεδα του άγχους και της κατάθλιψης και επιβραδύνοντας τη σκέψη, προειδοποιούν οι ειδικοί.

«Όσοι έχουν μανία με τη συγκέντρωση αντικειμένων αντιμετωπίζουν συνήθως προβλήματα με τη λήψη αποφάσεων και εκτελεστικών λειτουργιών. Ο κακός ύπνος είναι γνωστό, ότι επηρεάζει τη γνωστική λειτουργία γενικά. Επομένως, αν οι άνθρωποι αυτοί έχουν ακατάστατες κρεβατοκάμαρες γεμάτες με άχρηστα αντικείμενα που δε χρησιμοποιούν και κατά συνέπεια λιγότερο άνετα και δυσλειτουργικά κρεβάτια, οποιοσδήποτε υπάρχων κίνδυνος γνωστικών δυσλειτουργιών, κατάθλιψης και στρες μπορεί να αυξηθεί λόγω της κακής ποιότητας ύπνου», εξήγησε η Dr Pamela Thacher, ψυχολόγος στο πανεπιστήμιο St Lawrence University της Νέας Υόρκης.

Τα συμπεράσματα της μελέτης δημοσιεύτηκαν στο επιστημονικό περιοδικό Sleep και παρουσιάστηκαν στο ετήσιο συνέδριο SLEEP 2015 που πραγματοποιήθηκε στο Σιάτλ.

Πηγή: defencenet.gr