

وقتی زیاد می خوابی ، چه اتفاقی می افتد؟!

6 بهمن 1401

اکثر ما دوست داریم که شب تا صبح هر چه قدر دلمان می خواهد بخوابیم؛ اما صدای آلام این رویای شیرین را از ما می گیرد. بعضی از افراد هستند که به دلایل مختلف زیادتر از حد نیاز می خوابند و جالب است بدانید که خواب بیش از حد هم مضراتی برای بدن دارد .

همیشه احساس خستگی دارید

خواب زیاد نه تنها باعث ایجاد انرژی در شما نمی شود، بلکه خستگی زیادی را هم در بدن تان ایجاد می کند. مقدار خواب توصیه شده بین 7 الی 9 ساعت برای افراد جوان است که بیش از این مقدار باعث خستگی جسمی و ذهنی می شود.

مستعد سردرد می شوید

این یک علامت رایج از زیاد خوابیدن است که به خاطر مشکلات انتقال دهنده های عصبی رخ می دهد. خواب خیلی زیاد سردرد های تنشی را ایجاد می کند؛ مخصوصاً اگر خرخر کنید که قطعاً با سردرد از خواب بیدار می شوید.

وضعیت مزمن شما؛ بدتر می شود

اگر به بیماری مزمن مبتلا هستید، به عنوان مثال مشکلاتی مثل کمر درد، [افسردگی](#) یا حتی بیماری های دیگر دارید؛ بدانید که خواب زیاد این وضعیت را بدتر می کند و باعث می شود که مدت زمان طولانی تری به آن دچار باشید؛ حتی مشکلات قلبی را نیز تشدید می کند.

خیلی راحت کلافه می شوید

خواب زیاد نه تنها احساس شادی و انرژی بالا به شما نمی دهد، بلکه باعث می شود که با بی حوصلگی از خواب بیدار شوید و احساس خستگی داشته باشید و خیلی راحت کلافه شوید.

زودتر از موعد پیر می شوید

خواب زیاد نه تنها صورت را پیرتر می کند، بلکه از لحاظ ذهنی هم شما را پیرتر از حالت عادی کرده و شاید باعث شود که دو سال پیرتر نشان دهید و از لحاظ جسمی و ذهنی هم سن تان بالاتر باشد.