تاثیر نور بر سلامت و بهره وری انسان

22 اردیبهشت 1403

فراتر از جذابیت بصری و عملکرد، نور بر سلامت، خلق و خو، شناخت و ریتم روزانه بدن و مغز انسان نیز تأثیر می‌گذارد. تحقیقات اخیر روش‌های متعدد نورپردازی، روشنایی منزل و تاثیر آن بر ساکنان خانه را مورد بررسی قرار داده است.

برخی از یافته‌های تحقیقاتی در مورد تأثیرات روشنایی بر سلامت و بهره‌وری عبارتند از:

بهبود ریتم بدن: قرار گرفتن در معرض نور بر چرخه‌های ریتمیک بدن مثل خواب، هوشیاری، ترشح سطح هورمون‌ها و موارد دیگر تأثیر می‌گذارد. نور مناسب به حفظ ریتم سالم کمک می‌کند.

کیفیت خواب: نور بر سطح ملاتونین تأثیر می‌گذارد که مستقیما بر روی خواب موثر است. سطح نور کم در ساعات عصر به بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند.

اختلال عاطفی فصلی: نور درمانی به طور موثر این اختلال خلقی ناشی از تغییر الگوهای نور روز را درمان می‌کند.

قوای شناختی: نور بر هوشیاری ذهنی، تمرکز و حفظ حافظه تأثیر می‌گذارد. نور روشن‌تر عملکرد شناختی را بهبود می‌بخشد.

بینایی: نور ضعیف باعث خستگی چشم و سردرد می‌شود. نور مناسب باعث افزایش قدرت بینایی می‌گردد.

ویتامین D: برخی تحقیقات قرار گرفتن کافی در معرض نورخورشید را با سطوح ویتامین D و عملکرد سیستم ایمنی مرتبط می‌دانند.

ایمنی: نور کافی خانه از سقوط و حوادث جلوگیری می‌کند، به خصوص برای افراد مسن.

افسردگی: نور درمانی برای بهبود افسردگی و سایر اختلالات روانپزشکی موثر است.

هوشیاری: نور روشن اول صبح باعث افزایش انرژی و هوشیاری در طول روز می‌شود.

واضح است که نور، سلامت، عملکرد و رفاه ما را در خانه بهینه می‌کند. به طور کل نورپردازی صحیح در دکوراسیون مزایایی بسیار زیادی دارد که باید به آن توجه کنید.