ترشح هورمون کورتیزول دلیل بیخوابی

21 آبان 1401

برخی افراد عادت به سحرخیزی و بیدار شدن هنگام صبح زود دارند، حتی اگر نخواهند در سر کار یا مدرسه یا... حاضر شوند، اما بعضی دیگر باوجود تمایل به **سحرخیزی**، نمی‌توانند صبح زود از خواب بیدار شوند و به کارهای روزمره خود برسند.

بسیاری از تحقیق‌ها نشان می‌دهند که سحرخیزی نه تنها ارتباط مستقیمی با سلامت روان دارد، بلکه در سلامت جسم نیز نقش مهمی ایفا می‌کند.

دیر خوابیدن به دلیل استرس و اضطراب، مشغول شدن با تلفن همراه یا برنامه‌های تلویزیونی و... یکی از دلایل اصلی ناتوانی در بیدار شدن هنگام صبح است.

به عبارت دیگر وقوع اتفاق‌هایی در ذهن، فعال‌تر شدن و بیدار ماندن ما باعث ترشح هورمون کورتیزول در مغز و در نتیجه منجر به دیر خوابیدن و یا حتی نخوابیدن می‌شود.

وقتی استرس و اضطراب و دغدغه‌های ذهنی ما زیاد است، نمی‌توانیم به راحتی و در آرامش بخوابیم و در نتیجه سحرخیز نخواهیم بود، ضمن اینکه انرژی لازم برای انجام کارها نداریم.