

## ตื่นเช้าระวังเครียด

นำเสนอเมื่อ : 4 พ.ค. 2552

### ตื่นเช้าระวังเครียด



### ตื่นเช้าระวังเครียด

คนที่ชอบตื่นสายเตรียมเฮกันได้แล้วเพราะว่า ตอนนี้มีผลวิจัยจากมหาวิทยาลัยเวสต์มินสเตอร์ ได้ทดลองในอาสาสมัคร 42 คน โดยให้ตื่นนอนระหว่าง ตี 5 ครึ่งถึง 10 โมงครึ่ง ผู้วิจัยตรวจดูจากตัวอย่างน้ำลาย 8 ครั้งต่อวัน

พบว่า คนที่นอนตื่นก่อน 7.22 นาฬิกา จะมีระดับฮอร์โมนที่ชื่อว่า "คอร์ติซอล" ซึ่งเป็นสารสร้างความเครียดให้ร่างกายสูงกว่าคนที่ตื่นช้ากว่าและยังสูงตลอดทั้งวันด้วย สาเหตุก็เพราะว่าคนที่ตื่นเช้าอาจจะต้องใช้พลังงาน เจอเรื่องยุ่งๆ อารมณ์โกรธ ได้เยอะกว่าคนที่นอนตื่นสาย นอกจากความเครียดแล้ว ยังทำให้เกิดอาการปวดกล้ามเนื้อ ปวดหัว และอารมณ์บ่จอยได้ง่ายๆ แต่ตื่นสายเกินไปอาจถูกหักเงินเดือนจนเจ้านายดาแทนจะเสeramากกว่าเดิมนะ..

ข้อมูลจาก