

อะไรแก้ง่วงช่วงบ่ายๆ ได้ดีที่สุด

อะไรแก้ง่วงช่วงบ่ายๆ ได้ดีที่สุด : กาแฟ 2 ถ้วย, งีบ 20 นาที, นอนกลางคืนให้พอ แบบไหนช่วยให้เราไม่ง่วงเหงาหาวนอนในออฟฟิศได้ดีที่สุด

เป็นเรื่องคั่นๆ ของนักวิจัยแห่งศูนย์วิจัยการนอนหลับ มหาวิทยาลัย Loughborough ในประเทศอังกฤษ ที่อยากทราบว่าวิธีการไหนบ้างที่จะช่วยไม่ให้คนเร่าง่วงเหงาหาวนอนในช่วงบ่ายๆ ของการทำงาน เขาจึงนำอาสาสมัครมา 20 คน โดยให้พวกเขาอนหลับอย่างเพียงพอ (7.4 ชั่วโมง) ในตอนกลางคืน ซึ่งทุกคนก็บอกว่าหลับเต็มที่แล้ว แต่พอให้นั่งหลับตาในห้องเงียบๆ ในตอนบ่าย ปรากฏว่าอาสาสมัครทุกคนผลอหลับไปภายใน 5-10 นาทีเท่านั้นเอง

จริงๆ การวิจัยมาก่อนหน้านี้ พบว่าการเพิ่มเวลานอนตอนกลางคืนอีก 90 นาที จะช่วยทำให้ไม่ง่วงในตอนบ่าย แต่นักวิจัยกลุ่มนี้อายากรู่มากไปกว่านั้นอีกว่า กาแฟและการงีบหลับจะช่วยได้มากน้อยแค่ไหน

พวกเขาจึงให้อาสาสมัครแต่ละคนทดสอบอีก 3 วิธี วิธีแรกให้ทุกคนเพิ่มเวลานอนอีก 90 นาทีในตอนกลางคืน วิธีที่สองให้งีบหลับเป็นเวลา 20 นาทีในตอนบ่าย และวิธีสุดท้ายให้กินคาเฟอีนอัดเม็ด 150 มิลลิกรัม (เทียบเท่ากาแฟ 2 ถ้วย)

ผลปรากฏว่าการเพิ่มเวลานอนตอนกลางคืนอีก 90 นาที ทำให้อาสาสมัครผลอหลับเข้าไปแค่ไม่กี่วินาที ส่วนกาแฟช่วยได้มากกว่านั้น เพราะทำให้อาสาสมัครแต่ละคนทนความง่วงได้นานถึง 12 นาทีก่อนที่จะผลอหลับไป

แต่การงีบหลับแรงสุด เพราะอาสาสมัครไม่ง่วงอีกเลยหลังจากงีบหลับ 20 นาที อย่างไรก็ตาม นักวิจัยกลุ่มนี้ก็สรุปว่าถึงแม้การงีบหลับจะส่งผลดีต่อการสภาพการทำงานในช่วงบ่าย แต่ในทางปฏิบัติแล้วเป็นไปได้น้อย เพราะสังคมจะมองว่าเป็นคนขี้เกียจหรือแก่เกินไปที่จะทำงาน เพราะฉะนั้นทางเลือกที่เหมาะสมกับสังคมปัจจุบันมากกว่าน่าจะเป็นกาแฟ

ถึงอย่างนั้นก็ตาม ไม่แนะนำให้ดื่มกาแฟมากเกินไป เพราะนอกจากจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยรวมแล้ว ยังเปลืองตังค์อีกด้วย!!!



ที่มา : http://www.bangkokbiznews.com/2008/06/12/news_266365.php