القيلولة لإزالة الإرهاق

لا شك في أنّ نوم القيلولة مهم للجسم والنفس، وقد أسهب الأطباء في ذكر الفوائد التي تعود على الإنسان. فهي تقلل من خطر الإصابة بالأمراض القلبية الخطيرة أو القاتلة، وتريح الجسم من التوتر والقلق والإجهاد لفترة في منتصف اليوم، وهو ما ينعكس إيجاباً على صحة القلب. وبالنسبة للمراهقين يكون اليوم الدراسي الطويل في المدارس أو الجامعات هو المصدر الرئيس للإجهاد والتعب، لذا فحصولهم على قدر من النوم عند العودة للمنزل حتى ولو لمدة ساعة واحدة، سيفيد في تجديد نشاطهم وإزالة إرهاقهم وتأهيلهم للمذاكرة والإستيعاب بكفاءة أكبر بعد الإستيقاظ من القيلولة.