



Одинокие люди хуже спят по ночам - к такому выводу пришли авторы исследования, которое установило, что "одиночество способно не только сделать человека несчастным, но и может нанести вред его здоровью", пишет Reuters.

Лиан Курина из Чикагского университета и ее коллеги изучили модели сна группы пожилых жителей двух колоний гуттеритов в штате Южная Дакота. Результаты исследования были опубликованы в журнале Sleep.

Для исследования сна 95 испытуемым надели за запястье датчики, которые определяли уровень их активности и беспокойства во время сна.

"Сон одиноких людей был более прерывистым. Больше движения во время сна, больше периодов сна с меньшей протяженностью, больше ворочания", - сказал Курина по телефону.

Корреспондент

Reuters

По материалам: InoPressa.ru