

## استيقاظ 15 دقيقة ليلاً يساعد على تذكر الحلم صباحاً



أشارت دراسة أجراها فريق من الباحثين في المعهد الوطني الفرنسي للصحة والأبحاث الطبية، أن الأشخاص الذين يتذكرون أحلامهم عند الاستيقاظ صباحاً يكونون قد استيقظوا في الليل لمدة 15 دقيقة على الأقل عكس الذين يفتحون أعينهم لمدة 5 دقائق أثناء النوم ولا يتذكرون شيئاً من أحلامهم في الصباح. وأوضحت الدراسة أن الاستيقاظ بالليل لمدة 15 دقيقة يساعد المخ على إعادة تنشيطه وتجعله قادر على تذكر ما شاهده في رؤيته أثناء النوم على عكس الذي لا يستيقظ، طبقاً لما ورد بوكالة "أنباء الشرق الأوسط".