



چرا با تغییر محل خوابمان «بدخواب» می‌شویم

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که بنابر دلایلی از جمله سفر مجبور شوید شب را دور از محل خواب همیشگی‌تان به سر ببرید و برای خوابیدن با مشکل روبرو شوید؛ دانشمندان دلیل این موضوع را کشف کرده‌اند.

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که بنابر دلایلی از جمله سفر مجبور شوید شب را دور از محل خواب همیشگی‌تان به سر ببرید و برای خوابیدن با مشکل روبرو شوید؛ دانشمندان دلیل این موضوع را کشف کرده‌اند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از تسنیم؛ اگر تابه حال برای شما هم پیش آمده باشد که در یک محیط جدید مانند هتل و یا یک خانه جدید نتوانید خوب بخوابید باید بدانید که در این مورد تنها نیستید.

بر اساس این گزارش، دانشمندان به خوبی از این موضوع آگاه هستند و این موضوع عاملی شده است که آنها مطالعات خودشان را روی تعدادی از افراد که یک شب را بدور از خانه و در محیط آزمایشگاه سپری کردند انجام دهند.

اما به‌راستی در شب اول چه اتفاقی می‌افتد؟

با توجه به یک مطالعه جدید، خواب ما در محیط‌های ناآشنا سبک است و در واقع این سبکی خواب یک نوع مکانسیم دفاعی محسوب می‌شود.

در حالی که ما در حال استراحت هستیم و یا تلاش می‌کنیم که بخوابیم، به نظر می‌رسد یکی از نیمکره‌های مغزمان نسبت به حالت معمول بیدارتر باقی‌ماند.

بر اساس این گزارش، این بیداری غیرمعمول نیم‌کره مغزی که خواب همراه با بیداری را به ارمغان می‌آورد برای دفع خطرات بلقوه صورت می‌گیرد.

یک دانشمند علم خواب‌شناسی به نام «ماساکو تاماکی» (Masako Tamaki)، در این رابطه می‌گوید: "وقتی که ما نمی‌دانیم که آیا این اتاق برای ما به اندازه کافی امن است یا نه، زمانی است که سیستم مغز ما فعال می‌شود و ما دچار بی‌خوابی یا بدخوابی می‌شویم".

این دانشمند خواب‌شناسی از دانشگاه براون افزود: "در واقع این پدیده در نقش نگهبان ما ظاهر می‌شود".

در این راستا محققان برای اینکه دریابند دلیلی بی‌قراری افراد در محیط‌های جدید چیست مطالعاتی را روی 35 داوطلب انجام دادند.

این افراد در طی این دوره یک هفته‌ای دو شب را در شرایط آزمایشگاهی به‌سر بردند.

دانشمندان با استفاده از نوار مغزی و سیستم تصویربرداری رزونانس مغناطیسی بر فعالیت مغز این افراد طی این دوره نظارت می‌کردند.

در شب اول، محققان دریافتند که در زمان خواب مداوم نیم‌کره چپ مغز نسبت به نیم‌کره سمت راست فعالیت بیشتری از خود نشان می‌دهد.

این افزایش فعالیت در نیم‌کره چپ مغز به خصوص در طول خواب عمیق مشهود بود؛ محققان به این مرحله از خواب «امواج آهسته خواب» می‌گویند.

این فعالیت باعث می‌شود ما بیشتر مستعد ابتلا به بیداری شویم؛ چنانکه که این تیم تحقیقاتی با استفاده از صدای نامنظم زنگ تلفن‌های همراه شرکت‌کنندگان این موضوع را نشان دادند.

وقتی آنها این صداها را در گوش راست کسی در خواب است ایجاد به می‌کردند نیمکره چپ مغز این افراد تحریک می‌شد و داوطلبان نشان‌دادند که احتمال پریدن آنها از خواب در این حالت بیشتر است.

آنها همچنین با سرعت بیشتری نسبت به زمانی که نیمکره راست تحریک می‌شد از خواب بیدار می‌شدند (از طریق ایجاد صدای تلفن‌های همراه در گوش چپ).

«تاماکی» (amaki) ضمن تاکید بر این مسئله که برای اثبات این فرضیه هنوز نیاز به تحقیقات و مطالعات بیشتری است، گفت: "تا آن زمان، حداقل ما اکنون می‌دانیم که چرا ما بعد از اینکه جای خوابمان تغییر می‌کند بدخواب می‌شویم".

وی همچنین با اشاره به این نکته که باید بابت این سیستم تدافعی بدنمان خدا را شاکر باشیم افزود: "من حدس می‌زنم این اتفاق فقط راه و روشی از طرف بدن ما برای حصول اطمینان از این نکته است که آیا ما در طول شب ایمن هستیم یا نه".