



خواب کمتر یا بیشتر از 8 ساعت عملکرد شناختی را کاهش می‌دهد

نتایج اولیه بزرگترین مطالعات خواب در جهان نشان داده است که خواب شبانه بالاتر یا کمتر از هفت تا هشت ساعت عملکرد شناختی افراد را کاهش می‌دهد.

نتایج اولیه بزرگترین مطالعات خواب در جهان نشان داده است که خواب شبانه بالاتر یا کمتر از هفت تا هشت ساعت عملکرد شناختی افراد را کاهش می‌دهد.

به گزارش ایسنا و به نقل از مدیکال اکسپرس، این مطالعه توسط دانشمندان مغز و اعصاب "دانشگاه وسترن" (University of Western) کانادا انجام گرفت.

در این مطالعه جهانی تقریباً نیمی از تمام شرکت‌کنندگان خواب شبانه کمتر از ۶ ساعت و نیم (حدود یک ساعت کمتر از مقدار توصیه شده) داشتند.

یکی از شگفت‌انگیزترین مباحث طی مطالعه این بود که اکثر شرکت‌کنندگان که خواب شبانه آنها چهار ساعت یا کمتر بود، عملکردشان به گونه‌ای پایین بود که گویا ۹ سال بزرگتر از سن واقعی‌شان هستند.

طی این مطالعه دانشمندان گفتند صرف نظر از سن، میزان خواب شبانه مناسب برای تمامی سنین ۷ تا ۸ ساعت است و داشتن این میزان خواب شبانه با عملکرد شناختی صحیح مرتبط است.

کانر وایلد پژوهشگر "آزمایشگاه اُون" (Owen Lab) دانشگاه وسترن و نویسنده ارشد این مطالعه گفت: ما طی این مطالعه دریافتیم هفت تا هشت ساعت خواب شبانه رمز عملکرد خوب مغز و داشتن یک بدن سالم است. ما همچنین دریافتیم که افرادی که خواب شبانه آنها بیش یا کمتر از این مقدار است، بسیار آسیب‌پذیر هستند و عملکرد ضعیفی در امورشان دارند.

دانشمندان همچنین طی مطالعه دریافتند که قدرت استدلال و توانایی‌های کلامی شرکت‌کنندگان بسیار تحت تأثیر خواب آنها قرار دارد.

این مطالعه که بزرگترین مطالعه خواب در جهان محسوب می‌شود در ماه ژوئن سال ۲۰۱۷ آغاز شد و تنها چند روز بعد بیش از ۴۰ هزار نفر از سراسر جهان در این تحقیق علمی آنلاین که شامل یک پرسشنامه و مجموعه‌ای از فعالیت‌های عملکرد شناختی بود، شرکت کردند.

پروفسور "آدرین اُون" (Adrian Owen) از موسسه Brain and Mind گفت: هدف ما ثبت عادت‌های خواب افراد در سراسر جهان بود، مطالعات کوچکی در سراسر جهان درباره خواب صورت گرفته است اما مطالعه ما جامع و کامل است.

افرادی که وارد سیستم شده و در این تحقیق علمی شرکت کرده بودند با پرسیدن پرسشنامه نسبتاً گسترده‌ای که توسعه داده بودیم، اطلاعات زیادی در مورد خودشان به ما دادند.

این مطالعه در مجله "Sleep" منتشر شد.