



## احتمال نیاز بیشتر انسان به خواب در زمستان

مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد که اگرچه انسان به خواب زمستانی نمی‌رود، اما ممکن است نیاز به خواب بیشتری در زمستان داشته باشد.

مطالعه ای جدید نشان می‌دهد که اگرچه انسان به خواب زمستانی نمی‌رود، اما ممکن است نیاز به خواب بیشتری در زمستان داشته باشد.

**به گزارش ایسنا و به نقل از ایندپندنت، محققان می‌گویند اگر بتوان این یافته‌ها را در یک جمعیت سالم تکرار کرد، اولین شواهد از نیاز به تنظیم عادات خواب بر اساس فصول به دست خواهد آمد.**

تجزیه و تحلیل افرادی که تحت مطالعات خواب بودند نشان داد که افراد در زمستان خواب حرکت سریع چشم REM بیشتری دارند. REM یکی از مراحل خواب در پستانداران است که در آن بدن حالت خواب عمیقی را تجربه می‌کند اما واکنش مغز در حالت بیداری است.

در طول خواب REM، فعالیت مغز افزایش می‌یابد و افراد ممکن است خواب ببینند.

خواب طبیعی ابتدا با سه مرحله خواب غیر REM شروع می‌شود و به دنبال آن یک دوره کوتاه خواب REM آغاز می‌شود. فرقی نمی‌کند که فرد خود را سحرخیز بداند یا شب زنده دار، ساعت بدن ما توسط خورشید تنظیم می‌شود. بنابراین، به طور نظری، تغییر طول روز و قرار گرفتن در معرض نور در طول سال می‌تواند بر طول مدت و کیفیت خواب تأثیر بگذارد. یافته‌های جدید محققانی که مشکلات خواب را مطالعه می‌کنند نشان می‌دهد که حتی در جوامع شهری که خواب نامناسبی را تجربه می‌کنند، انسان‌ها خواب REM طولانی‌تری در زمستان نسبت به تابستان و خواب عمیق کمتری در پاییز تجربه می‌کنند.

دکتر دیتر کنز (Dieter Kunz)، نویسنده این مطالعه از کلینیک خواب بیمارستان سنت هدویگ، آلمان، می‌گوید: احتمالاً یکی از ارزشمندترین دستاوردها در تکامل انسان، فصلی نبودن رفتار آن‌ها است.

ما در این مطالعه نشان دادیم که خواب افراد در طول فصول مختلف در جوامع بزرگسالی که در یک محیط شهری زندگی می‌کنند متفاوت است.

اگرچه افراد درگیر در این مطالعه در یک محیط شهری با نور طبیعی کم و آلودگی نوری زیاد که بر نمایان شدن فصل تأثیر می‌گذارد، مستقر بودند اما به گفته‌ی دانشمندان تغییرات ظریف اما قابل توجهی در طول فصول در آنها پیدا شد. در حالی که به نظر می‌رسید کل زمان خواب در زمستان حدود یک ساعت بیشتر از تابستان باشد، این نتیجه از نظر آماری معنی‌دار در نظر گرفته نشد.

با این حال، خواب REM که به طور مستقیم با ساعت شبانه روزی مرتبط است و تحت تأثیر تغییر نور قرار دارد در زمستان ۳۰ دقیقه طولانی‌تر از تابستان بود.

با وجود اینکه محققان اذعان دارند که این نتایج باید در افرادی که مشکل خواب ندارند تایید شود اما تغییرات فصلی ممکن است در یک جمعیت سالم حتی بیشتر باشد.

دانشمندان می‌گویند اگرچه زمان بیداری اکثر افراد در حال حاضر تا حد زیادی خارج از کنترل آنها است که این از برنامه‌های مدرسه یا کار نشأت می‌گیرد اما جامعه ممکن است از امکاناتی که به فرد اجازه می‌دهد به گونه‌ای موثرتر به فصول واکنش نشان دهد، بهره‌برد و زودتر خوابیدن در زمستان ممکن است به سازگاری فصلی انسان کمک کند.

دکتر کنز گفت: فصلی بودن در همه موجودات زنده در این سیاره وجود دارد و به طور کلی، جوامع باید عادات خواب خود را از جمله طول و زمان آن را با توجه به فصل تنظیم کنند.

در این مطالعه، گروهی از دانشمندان به رهبری آیلین سیدلر (Aileen Seidler) در گروه کاری دکتر کنز در دانشگاه پزشکی «Charité»؛ برلین، ۲۹۲ بیمار را که تحت مطالعات خواب قرار گرفته بودند، مورد بررسی قرار دادند.

این مطالعات به طور منظم بر روی بیمارانی که مشکلات مربوط به خواب را تجربه می‌کنند انجام می‌شود. برای این کار از یک آزمایشگاه ویژه استفاده می‌شود و در آن از بیماران خواسته می‌شود به طور طبیعی و بدون تنظیم زنگ ساعت بخوابند و کیفیت و نوع خواب و همچنین مدت زمان خواب آنها مورد نظارت قرار می‌گیرد. پس از حذف افرادی که دارو مصرف می‌کردند و کسانی که مرحله اول REM را رد کرده بودند و همچنین خطاهای فنی، ۱۸۸ بیمار باقی ماند.

اکثر تشخیص‌های انجام شده در مورد آنها نشان‌دهنده‌ی الگوی فصلی نبود، اما بی‌خوابی بیشتر در اواخر سال تشخیص داده شد.

این یافته‌ها در مجله *Frontiers in Neuroscience* منتشر شده است.