

## بی‌خوابی می‌تواند انسان را به یک احمق تمام‌عیار تبدیل کند

نتایج تحقیقات جدید محققان مکزیک هشدار می‌دهد که بی‌خوابی شبانه ضرب خط را افزایش می‌دهد و حتی ممکن است شما را کند و خنگ کند.



نتایج تحقیقات جدید محققان مکزیک هشدار می‌دهد که بی‌خوابی شبانه ضرب خط را افزایش می‌دهد و حتی ممکن است شما را کند و خنگ کند.

**به گزارش ایسنا، آیا با مشکل «نداشتن خواب شبانه خوب» دست و پنجه نرم می‌کنید؟ نتایج تحقیقات جدید محققان مکزیک هشدار می‌دهد که این بی‌خوابی حتی ممکن است شما را کند و خنگ کند.**

به نقل از ایندپندنت، این دانشمندان با اندازه‌گیری توانایی تشخیص اهداف بصری ۲۲ دانشجوی کارشناسی در طول یک دوره پنج روزه کمبود خواب، به بررسی تأثیر بی‌خوابی بر کاهش توجه و قابلیت واکنش سریع افراد پرداختند. نتایج این مطالعه در مجله «تحقیقات تجربی مغز» (Experimental Brain Research) منتشر شده است.

دانشجویان در دو روز اول، خواب معمولی داشتند اما بعد محققان آنها را وادار کردند ۲۴ ساعت نخوابند و سپس به مدت دو روز این بی‌خوابی را جبران کنند. محققان آزمایشی به نام «عملکرد بصری زنجیره ای سریع» یا آراس پی وی (RSVP) را روی دانشجویان انجام دادند. در این آزمایش آنها باید روی صفحه نمایشگر کامپیوتر روی دو عدد هدف که به فاصله‌های زمانی بین ۲۰۰ تا ۵۰۰ میلی ثانیه از یکدیگر ظاهر می‌شدند، کلیک می‌کردند، در حالی که اعداد دیگر هم به منظور پرت کردن حواس دانشجویان روی صفحه ظاهر می‌شدند.

هدف آزمایش آراس پی وی سنجش توانایی دانشجویان در جستجوی دو عدد هدف بود که به سرعت ظاهر می‌شد، زیرا جستجوی گزینه‌ها یا مواردی که به سرعت و یکی پس از دیگری ظاهر می‌شوند، برای اغلب افراد دشوار است. محققان این وضعیت شناختی مغز را «تأثیر چشمک زن» یا لغزش توجه می‌نامند.

در طول این دوره آزمایشی قابلیت عملکرد بصری زنجیره ای سریع دانشجویان ارزیابی شد. دانشجویان پس از ۲۴ ساعت بی‌خوابی، در تشخیص اعداد هدف به طرز قابل توجهی دقت کمتری نشان دادند و در عین حال مدت زمان شناسایی اهداف هم بیشتر شد. افراد به طور معمول تأثیر چشمک زن را در فاصله ۲۰۰ تا ۵۰۰ میلی ثانیه تشخیص می‌دهند، اما دانشجویان خواب‌آلود این تأثیر را در مدت زمانی طولانی‌تر مانند ۶۰۰ میلی ثانیه متوجه شدند.

اساساً کم‌خوابی دقت و توجه دانشجویان را کاهش داد و در عین حال باعث شد واکنش‌های کندی نشان دهند. البته دامنه توجه و زمان واکنش این دانشجویان پس از بهبود و جبران بی‌خوابی ۲۴ ساعته به حالت عادی بازگشت.

کارلوس گالگوس، نویسنده ارشد این پژوهش، می‌گوید: «مهم‌ترین نکته این است که بی‌خوابی شبانه ضرب خط را افزایش می‌دهد. البته برخی از این خطاها مانند اشتباه در خواندن حین مطالعه بی‌خطرند، اما برخی دیگر مانند فشار دادن پدال گاز به جای ترمز حین رانندگی، می‌توانند مرگبار باشند.» به همین دلیل مهم است که بدانید روز بعد از بی‌خوابی شبانه قرار است چه کاری انجام دهید، زیرا در برخی کارها مانند رانندگی با کامیون در جاده، جایی برای خطا وجود ندارد.