

خواب سبکی دارید یا سنگین؟

استراحت و خواب عمیق یکی از شفا دهنده های موثر و کلید سلامتی انسان است. بدن انسان شباهت زیادی به باتری دارد، طی روز ضعیف می شود و نیاز دارد در شب با استراحت کامل، دوباره شارژ شود.



استراحت و خواب عمیق یکی از شفا دهنده های موثر و کلید سلامتی انسان است. بدن انسان شباهت زیادی به باتری دارد، طی روز ضعیف می شود و نیاز دارد در شب با استراحت کامل، دوباره شارژ شود.

حتما برای شما هم پیش آمده که شب به خاطر سر و صدا از خواب بپرید. اما این حادثه چند وقت یک بار برای شما اتفاق می افتد؟

خواب سبک، تقصیر مغز شماست

این پدیده اصولا چندان خوشایند نیست و وقتی ببینید بقیه در کمال راحتی خوابیده اند و فقط شما از جا پریده اید، بیشتر عصبانی خواهید شد.

اخیرا محققان آمریکایی مطالعه ای انجام داده اند تا علت این اتفاق را بررسی کنند. آن ها معتقدند مغز بعضی افراد برای جلوگیری از تاثیر محرک هایی که باعث اختلال خواب می شوند، قدرت بیشتری دارد.

در حالت عادی، مغز انسان هنگام خواب هم فعال است و محرک های بیرونی را دریافت و ارزیابی می کند. این فعال بودن برای حفظ سلامت و امنیت انسان در مواجهه با خطرات محیطی، یک ضرورت محسوب می شود. اما وقتی محرکی چند بار تکرار می شود، مغز انسان از تاثیر این عامل بر ذهن و جسم جلوگیری می کند.

تنها در این صورت است که بدن فرصت پیدا می کند به وسیله خواب شبانه، انرژی دوباره خود را به دست آورد و اصطلاحا شارژ شود.

دانشمندان دانشکده پزشکی هاروارد و بیمارستان عمومی ماساچوست، برای اولین بار قصد دارند با بررسی امواج مغز افرادی که از خواب می پرند، راهی برای درمان قطعی آن پیدا کنند.

دکتر جفری الن بوگن، متخصص مغز و اعصاب می گوید: «تاکنون مطالعاتی روی ارتباط سروصدا با اختلال خواب انجام شده است. اما همه آن ها دو راه عمده برای جلوگیری از این اختلالات پیشنهاد می کنند. گروهی معتقدند این محیط است که باید کم سروصدا شود.

گروه دوم هم می گویند افرادی که چنین مشکلی دارند باید با روش های خاصی خود را از سروصدا محافظت کنند، مثلا در پنجره خانه از شیشه دوجداره استفاده کنند، یا حتی هنگام خواب، گوشی هایی در گوش خود بگذارند تا ورود صدا به گوش کاهش پیدا کند!>

اما دکتر الن بوگن و همکارانش به دنبال راه سومی هستند. آن ها می خواهند جلوی پاسخ مغز به این سروصداها را بگیرند.

در مطالعه ای که این گروه آمریکایی ترتیب دادند، 12 نفر داوطلب که همگی به طور معمول خواب خوب و طبیعی شبانه داشتند، انتخاب شدند. در این مطالعه الگوی امواج مغزی این 12 نفر در سه شب متوالی بررسی شد. شب اول این افراد در تختی راحت و بدون هیچ سروصدایی خوابیدند و دانشمندان امواج مغزی آن ها را ثبت کردند، اما دو شب بعدی، 14 نوع صدای آزاردهنده مختلف در محل خواب این افراد پخش شد و همزمان امواج مغزی آن ها هم ثبت شد. صداهایی شبیه به عبور ماشین، صدای انسان، باز و بسته شدن در و حتی صدای موتور هواپیما از دوردست جزو این 14 نوع صدا بودند.

امواج مغزی مربوط به همه نواحی مغز بررسی شد. اما دکتر الن بوگن بیشترین مطالعه را روی امواج حاصل از تالاموس انجام داد.

تالاموس بخشی از مغز انسان است که اطلاعات مرتبط با محرک‌های بینایی و شنوایی را دریافت می‌کند. موج‌هایی که هنگام خواب توسط تالاموس تولید و روی الکتروانسفالوگرام (منحنی امواج مغزی) ثبت می‌شوند، امواج دوکی خواب نام دارند.

دکتر الن بوگن متوجه شد که شکل این امواج دوکی در افراد مختلف متفاوت است و این تفاوت با میزان تحریک‌پذیری نسبت به صداهای محیطی ارتباط دارد. افرادی که امواج دوکی بیشتری در الکتروانسفالوگرام داشتند، همان‌هایی بودند که سروصدای اطراف، کمتر باعث از خواب پریدن آن‌ها می‌شد؛ یعنی به عبارتی هرچه امواج دوکی بیشتر باشد، کیفیت خواب هم بهتر است. گرچه هنوز مطالعات تکمیلی بیشتری در این زمینه باید انجام شوند، اما دکتر الن بوگن معتقد است، یافته آن‌ها خوابیدن را برای خیلی از افراد بشر آسان‌تر خواهد کرد.

به گفته وی، افرادی که هیچ‌وقت خواب خوبی ندارند می‌توانند در آینده‌ای نزدیک، به کلینیک‌های مغز و اعصاب بروند تا امواج مغزی تالاموس آن‌ها هنگام خواب ثبت شود. چون ممکن است جزو گروهی باشند که امواج دوکی کمتری دارند. البته ثبت این امواج فقط وقتی ارزش دارد که در صورت کم‌بودن آن‌ها راهی برای افزایش این امواج وجود داشته باشد.

اما دکتر الن بوگن به حل این مشکل هم به شدت امیدوار است و می‌گوید: ««راه سومی که ما به دنبال آن هستیم، به زودی خوابیدن را برای خیلی‌ها دوست‌داشتنی و لذت‌بخش خواهد کرد.»

ارتقای سلامت با خواب عمیق

استراحت و خواب عمیق یکی از شفادهنده‌های موثر و کلید سلامتی انسان است. بدن انسان شباهت زیادی به باتری دارد، طی روز ضعیف می‌شود و نیاز دارد در شب با استراحت کامل، دوباره شارژ شود.

خواب کافی و عمیق برای عملکرد صحیح مغز جنبه حیاتی دارد و کمبود خواب به شدت زیان‌آور است. مطالعه و یادگیری، تمرکز، هوشیاری، برنامه ریزی، خلاقیت و نمره‌های قبولی امتحانات همگی تحت تاثیر خواب کافی و یا کمبود خواب هستند.

افراد کم خواب از مشکلات حافظه و عملکرد ضعیف در کلاس درس یا محیط کار شکایت دارند و دو برابر افراد خوش خواب دچار تصادفات رانندگی می‌شوند. ما حدود یک سوم از زندگی خود را در خواب به سر می‌بریم، بنابراین خواب عمیق برای سلامت عمومی ضروری است.

کمبود خواب ارتباطی مستقیم با چاقی، بیماری قند و بسیاری از بیماری‌ها دارد و علت خطاها، تصادفات و به طور کلی، عملکرد ضعیف انسان‌ها در زندگی می‌باشد.

از زمانی که تلویزیون به خانه آمده میلیون‌ها انسان خواب کامل ندارند. آنها که به طور عمدی کم خوابی را برای خود تحمیل می‌کنند، تا آخر شب فیلمی را تماشا و یا با دوستان خود گپ می‌زنند و به نظر خود کمبود خواب را با خواب بیشتر صبحگاهی جبران می‌نمایند. ولی باید بدانند کمبود خواب مداوم اثرات مخربی بر مغز انسان دارد که به آسانی جبران پذیر نخواهد بود.

متخصصان خواب می‌گویند کیفیت خواب مهم‌تر از کمیت آن است و این راز سلامتی است. 7 ساعت خواب عمیق در شب برای افراد بالغ بسیار سودمند است، اما 6 ساعت خواب با کیفیت خوب بهتر از 8 ساعت خواب ناآرام است.

خردسالان قبل از 6 سالگی به 14 ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارند. بچه مدرسه‌ای‌ها 12 ساعت و نوجوانان 9 تا 10 ساعت باید بخوابند.

آمار نشان می‌دهد کسانی که خوب می‌خوابند، عمر طولانی‌تری دارند. نوع شغل و کار روزانه به گونه‌ای خواب شبانه را تحت تاثیر قرار می‌دهد. افرادی که کارهای فکری انجام می‌دهند به خواب زیادی نیاز دارند.

فواید خواب عمیق و با کیفیت

داشتن الگوی مناسب خواب ضروری است. هر ساعت خواب قبل از نیمه شب به اندازه دو ساعت خواب بعد از آن ارزشمند است و به مقدار زیادی در سلامت شخص موثر است و در این صورت بیدار شدن راحت‌تر در اول صبح، تمرکز بیشتر به هنگام مطالعه و تحصیل و کار، احساس انرژی بیشتر در طول روز و نهایتاً آرامش بیشتر را تجربه خواهید کرد.

لذا سعی کنید شب ها در ساعت معینی بخوابید و اول صبح راس ساعت معینی از خواب بیدار شوید، حتی در روزهای تعطیل، همین نظم را رعایت کرده و از خوابیدن زیاد اجتناب کنید، چون نظم ساعت بیولوژیک بدن شما را به هم می زند و خواب رفتن شما را با مشکل مواجه می سازد.