

کیفیت خواب با افزایش سن بهبود می یابد

محققان می گویند این امکان هست که احساس افراد مسن نسبت به خواب بهتر می شود



محققان می گویند این امکان هست که احساس افراد مسن نسبت به خواب بهتر می شود.

محققان آمریکایی می گویند این باور که افراد پیرتر بدتر می خوابند ممکن است غلط باشد و به گفته آنها واقعیت ممکن است عکس این باشد.

بررسی بیش از ۱۵۰ هزار نفر از طریق پرسش تلفنی نشان داد که به غیر از یک دوره کوتاه در دهه پنجم عمر - از ۴۰ تا ۵۰ سالگی - کیفیت خواب با بالا رفتن سن بهتر می شود.

این مطالعه که نتایج آن در نشریه "اسلیپ" چاپ شده حاکیست که افراد ۸۰ تا ۹۰ ساله بهترین کیفیت خواب را گزارش کردند.

این تحقیقات که توسط "مرکز عصب شناسی خواب و چرخه ۲۴ ساعته" در دانشگاه پنسیلوانیا انجام شد بر پرسش از شمار بزرگی از مردم که به طور تصادفی انتخاب شده بودند تمرکز کرد.

از آنها درباره نژاد، درآمد، تحصیلات، حال روحی و سلامت عمومی سوال شد.

درحالی که ابتلا به افسردگی یا مشکلات سلامتی با کیفیت پایین خواب همراه بود، اما پس از احتساب این عوامل، یک الگوی مشخص پدیدار شد.

محققان دریافتند که گلایه از بدخوابی با افزایش سن کاهش می یابد و کمترین شکایات از افراد بالای ۷۰ سال شنیده می شد.

تنها استثنا در این روند مربوط به میانسالان بود که کیفیت خواب آنها افت می کرد.

دکتر مایکل گاردنر گفت که علت اصلی برای انجام مطالعه تایید این مساله بود که کیفیت خواب در سنین پیری افت می کند.

او گفت: "این نتایج ما را وامی دارد آنچه را درباره خواب در افراد مسن - چه مرد چه زن - می دانیم مورد بازنگری قرار دهیم."

او گفت این احتمال وجود دارد که افراد مسن تر بدتر می خوابند اما احساس بهتری درباره آن دارند.

"حتی اگر خواب در میان آمریکایی هایی که پیرتر هستند عملا بدتر باشد، احساس آنها درباره خواب با سن بهبود می یابد."