

ساعت داخلی بدن را کوك كنيد

همه ما به استراحت کردن و خوابیدن نیازمندیم. از آنجا که در حالت عادی بیشتر اوقات را صرف کار و فعالیت‌های روزانه می‌کنیم کمتر در مورد زمان استراحت خود فکر می‌کنیم و طبق عادت به خواب می‌رویم.



جام جم آنلاین: همه ما به استراحت کردن و خوابیدن نیازمندیم. از آنجا که در حالت عادی بیشتر اوقات را صرف کار و فعالیت‌های روزانه می‌کنیم کمتر در مورد زمان استراحت خود فکر می‌کنیم و طبق عادت به خواب می‌رویم.

فرا رسیدن تعطیلات این فرصت را فراهم می‌آورد تا بیشتر از قبل وقت خود را صرف استراحت کنیم، اما بهتر است قبل از آن بیشتر در مورد استراحت کردن و خوابیدن بدانیم تا بتوانیم زمان خود را به گونه‌ای تقسیم کنیم تا هم به استراحت خود برسیم و هم فعالیت خود را در حد مطلوبی حفظ کنیم، چون کم‌خوابی و پرخوابی هر دو مضرند.

استراحت اگر متعادل باشد باعث بهبود فعالیت‌های روزانه می‌شود و اگر از حد تعادل خارج شود علاوه بر تاثیر منفی روی کارها، بر سلامت شما هم نقش مخربی خواهد داشت.

چرا بخوابیم؟

خوابیدن برای بیشتر افراد مانند چراغ روشن یا خاموش می‌ماند، اما مغز می‌تواند در آن زمان بیدار یا خواب باشد. این فرآیند در دلفین‌ها و فک‌های دریایی بخوبی شناخته شده است.

این حیوانات می‌توانند به گونه‌ای به خواب بروند که نیمی از مغز آنها در خواب و نیمی دیگر بیدار باشد.

هنگام خواب تغییرات پیچیده‌ای در مغز رخ می‌دهد. این تغییرات را می‌توان با نوار مغزی مشاهده کرد.

در این روش فعالیت الکتریکی مغز و امواج مغزی ثبت می‌شوند. علاوه بر تغییراتی که در فعالیت مغز هنگام خواب رخ می‌دهد، ضربان قلب حدود 10 ضربه در دقیقه کاهش می‌یابد، درجه حرارت بدن یک تا 1.5 درجه کم می‌شود و حس و حرکت بدن کاهش می‌یابد.

آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که چرا ما به خوابیدن و استراحت کردن نیازمندیم؟

توضیحات متفاوتی برای این موضوع وجود دارد مانند ذخیره انرژی جهت فعالیت‌های روزمره، تنظیم احساسات، تجزیه و تحلیل اطلاعات و طبقه‌بندی حافظه.

البته به جای این که به دنبال یک علت کلی برای خوابیدن بگردیم، بهتر است تاثیر آن را بر هریک از سطوح سازمان‌های زیستی مورد بررسی قرار دهیم.

در سطح کل موجود زنده، اولین عملکرد خواب می‌تواند تنظیم فعالیت عصبی خودمختار مانند ضربان قلب باشد. اختلالات خواب اغلب با اختلال عملکرد سیستم عصبی خودمختار مانند ضربان قلبی نامنظم همراه است.

در سطح مغز، خوابیدن باعث طبقه‌بندی حافظه به کمک کاهش میزان تبادل اطلاعات در سیستم عصبی مرکزی می‌شود؛ هرچند طبقه‌بندی حافظه هنگام بیداری نیز صورت می‌گیرد.

در سطح سلول عصبی، خواب تحریک سلول‌های عصبی را تغییر داده و زمان پیام‌رسانی آنها را به گونه‌ای تغییر می‌دهد که از تحریک بیش از اندازه سلول‌های عصبی جلوگیری می‌کنند.

یکی از نقش‌های خواب که اغلب به آن توجه نمی‌شود، دوری از اجتماع است. به عنوان موجوداتی اجتماعی، ما به خواب نیاز داریم تا قوانین و بینش‌های پیچیده زندگی اجتماعی را یکپارچه کنیم.

ساعت داخلی بدن را کوک کنید

بدن ما یک ساعت داخلی دارد که توسط مغز تنظیم می‌شود. عوامل مختلفی بر این ساعت داخلی تاثیر می‌گذارد.

نقش این ساعت داخلی تنظیم زمان خواب و بیداری شماست. عامل کلیدی که این ساعت درونی را تنظیم می‌کند نور و روشنایی است.

همه ما می‌دانیم که خوابیدن در یک اتاق روشن دشوار است. علت این است که نور، سلول‌های ویژه‌ای در شبکیه چشم را تحریک می‌کند که نقش تنظیمی ساعت درونی را به عهده دارند و موجب هوشیاری می‌شوند.

حتی نور طبیعی اتاق و نور صفحه نمایشگر رایانه می‌تواند بر این ساعت درونی تاثیر بگذارد و ترشح هورمون ملاتونین که محرک خواب است را مهار کند.

مطالعات اخیر معلوم کرده‌اند که کاهش نور هنگام عصر و استفاده از نورهای با طیف آبی کمتر و طیف زرد بیشتر می‌تواند به خوابیدن کمک کند.

اکثر ما هنگام تعطیلات بهتر به خواب می‌رویم چرا که در این زمان خبری از ساعت زنگ‌دار و استرس سر کار رفتن نیست.

اضطراب یعنی خواب سبک‌تر و بیداری‌های بیشتر. علاوه بر آن افزایش سن هم اثر قابل توجهی بر کیفیت خواب دارد.

سالندان نسبت به اثرات مخرب استرس یا کافئین بر خواب آسیب‌پذیرترند. در این افراد نوشیدن چای یا قهوه هنگام عصر می‌تواند موجب اختلال در خواب شود.

جالب است بدانید خواب شب با خواب روز متفاوت است. به عنوان مثال خواب شب موجب کاهش دمای بدن و افزایش غلظت ملاتونین می‌شود در حالی که وضعیت در خواب روز برعکس است.

کسانی که در شیفت شب کار می‌کنند مجبورند در روز بخوابند. این افراد اغلب از خواب روزانه نامناسبی هم برخوردارند و در درازمدت در خطر بالاتری برای ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی و دیابت هستند.

يك نوزاد تازه متولد شده تا 18 ساعت در روز مي‌خوابد، در حالي كه يك فرد ميانسال ممكن است خوابي معادل پنج ساعت داشته باشد.

اما حتما اين سوال براي خيلي‌ها مطرح شده است كه چقدر بخوابيم و خواب سالم چند ساعت است؟ اگر بخواهيم به اين سوال جواب کوتاهي بدهيم بايد بگوييم كه اين سوال، جوابي ندارد؛ چراكه نياز شما به سن و جنسيت شما بستگي دارد و براي هر شخصي متفاوت است. علاوه بر زمان خواب، ساختار خواب نيز در سنین مختلف متفاوت است.

در طول دوره نوجواني خواب سبك‌تر مي‌شود و به ساعات ديرتري منتقل مي‌شود. با افزايش سن ميزان خواب كمتر شده و مدت زمان كمترى را در خواب عميق سپري مي‌كنيم.

در همين حين، يادگيري مهارت‌هاي جديد دشوارتر مي‌شود. يك سوال جالب اين است كه آيا مي‌توان با جلوگيري از تغييرات خواب ناشي از افزايش سن چالاكي مغز خود را حفظ كنيم؟

همان‌طور كه گفتيم ميزان خواب در خانم‌ها و آقايمان با يكدیگر متفاوت است. خانم‌ها مدت بيشترى مي‌خوابند. همچنين خانم‌ها زودتر به رختخواب مي‌روند و صبح‌ها هم زودتر از آقايمان از خواب بيدار مي‌شوند.

در دنياي مدرن بيشتر ما براي بيدار شدن به ساعت‌هاي زنگدار وابسته‌ايم. البته اگر به حال خود هم رها شويم به مرور از خواب بيدار مي‌شويم.

بيدار شدن توسط بخشي از هيپوتالاموس در مغز از طريق كنترل هورمون‌ها تنظيم مي‌شود. از آنجا كه بيدار شدن توسط سيستم دروني بدن به آهستگي صورت مي‌گيرد، امكان خواب ماندن وجود دارد.

قرار گرفتن در معرض نور تلفن‌هاي همراه، تلويزيون و رايانه هنگام عصر باعث مي‌شود كه صبح‌ها ديرتر از خواب بيدار شويم.

قرص‌هاي خواب‌آور مكانيسم خواب طبيعي را تقليد مي‌كنند. اين قرص‌ها بر پيام‌رسان‌هاي عصبي، گيرنده‌ها يا هورمون‌هايي چون ملاتونين تاثير مي‌گذارند.

اكثر اين قرص‌ها بر خواب موثرند و مي‌توانند شما را به خواب ببرند هرچند گاهي اوقات عوارضي هم بر جاي مي‌گذارند.

داروهاي جديدي در دست ساخت هستند تا تاثير مثبت بيشتر و تاثير منفي كمترى بر خواب داشته باشند.

هميشه گفته مي‌شود ما نسبت به گذشته خوابمان كم شده است. نيم قرن پيش انسان‌ها به طور متوسط هشت ساعت در شب مي‌خوابيدند در حالي كه اكنون اين رقم به هفت ساعت کاهش يافته است.

البته شواهد این مساله متقاعدکننده نیست چراکه 50 سال قبل دانشمندان علاقه‌ای به ساعات خواب هر شخص نداشتند، بنابراین ممکن است این آمار آن‌طور که به نظر می‌رسد صحیح نباشد.

کم‌خوابی مضر است. یک‌پنجم حوادث جاده‌ای با خستگی مرتبط است. کمبود خواب با چاقی و دیابت مرتبط است، چراکه کم‌خوابی موجب تخریب مکانیسم‌های مربوط به اشتها و افزایش گرسنگی می‌شود.

یک مطالعه 17 ساله که روی بیش از 10 هزار نفر انجام شد معلوم کرد وقتی میزان خواب از هفت ساعت به پنج ساعت تقلیل یابد، خطر مرگ به هر علتی 1.78 برابر بیشتر می‌شود. مثلاً خطر مرگ به علت بیماری‌های قلبی - عروقی 2.25 برابر افزایش می‌یابد.

بد نیست بدانید این فقط کم‌خوابی نیست که مضر است، بلکه خواب بیش از اندازه نیز با خطر مرگ بیشتری نسبت به خواب کافی همراه است، پس همیشه تعادل را رعایت کنید.

دقت داشته باشید که کم‌خوابی یا پرخوابی می‌تواند ناشی از بیماری‌های زمینه‌ای بخصوص بیماری‌های روحی - روانی مانند افسردگی باشد بنابراین بد نیست قبل از مصرف خودسرانه داروها با پزشک مشورت کنید.

دکتر امیر شیروانی