



به طور عمیق بخوابید

خواب فعالیت بسیار پیچیده‌ای است. مراحل مشخصی از خواب در رشد بدن، فرآیند یادگیری، حافظه و عملکرد روزانه موثر هستند.

خواب فعالیت بسیار پیچیده‌ای است. مراحل مشخصی از خواب در رشد بدن، فرآیند یادگیری، حافظه و عملکرد روزانه موثر هستند.

دانشمندان معتقدند مغز در مرحله خواب REM ترمیم می‌شود. جالب است بدانید مغز در این مرحله از خواب، بسیار فعال است و متابولیسم آن تا 20 درصد افزایش می‌یابد. همچنین الگوی امواج مغزی (EEG) بسیار شبیه زمان بیداری می‌شود و ضربان قلب و تنفس به سطح بیداری در روز می‌رسد. دمای بدن و فشار خون افزایش می‌یابد و سیستم عصبی سمپاتیک که پاسخ‌های تحریکی را ایجاد می‌کند، دو برابر بیداری فعال می‌شود.

به طور خلاصه خواب REM مرحله‌ای از خواب است که در آن مغز کاملاً فعال است، اما فعالیت مغز به صورتی نیست که شخص به اطراف خود واقف و در نتیجه بیدار باشد.

همچنین در مرحله خواب REM، آنچه آموخته‌ایم در حافظه تثبیت می‌شود. برای همین دانش‌آموزانی که تمام شب را برای خواندن درس بیدار می‌مانند، اغلب کمتر از کسانی که خواب کافی دارند اطلاعات خود را به یاد می‌آورند.

این مرحله معمولاً با رویا دیدن فعال همراه است و ما اغلب رویاهایی را که نزدیک به صبح دیده‌ایم به یاد می‌آوریم. البته به نظر می‌رسد رویاهای صادقه، مرتبط با مرحله‌ای غیر از REM باشند (مرحله خواب آرام).

در خواب طبیعی شبانه، دوره‌های خواب REM حدود پنج تا سی دقیقه طول می‌کشد و حدوداً هر یک ساعت و نیم یکبار تکرار می‌شوند. خواب REM مجموعاً حدود 25 درصد کل زمان خواب را در افراد جوان تشکیل می‌دهد.

نوع دیگری از خواب که به خواب موج آهسته هم معروف است، چهار مرحله دارد.

در این چهار مرحله، خواب به تدریج از سبک به بسیار عمیق تبدیل می‌شود. مرحله سه و چهار که خواب عمیق محسوب می‌شوند، لذت‌بخش‌ترین و آرامش‌بخش‌ترین مراحل خواب به شمار می‌آیند.

خواب عمیق به طور طبیعی حدود 20 درصد از کل زمان خواب افراد جوان را تشکیل می‌دهد، اما افراد بالای 65 سال به ندرت به مراحل سه و چهار خواب وارد می‌شوند. در واقع خواب آنها اصولاً سبک است. به همین علت افراد پیر اغلب دچار خستگی مزمن هستند.

در خواب عمیق، نفس کشیدن بسیار کند می‌شود. فشارخون پایین می‌آید و ضربان قلب حدود 30 درصد کمتر از بیداری می‌شود. در این مرحله، بیدار کردن فرد خوابیده بسیار دشوار است.

شاید بتوان رویاهای صادقه را نیز به این بخش از خواب مربوط دانست. ثابت شده است که رویاها طی خواب موج آهسته هم ایجاد می‌شوند، گاهی حتی کابوس هم در جریان این نوع خواب اتفاق می‌افتد.

تفاوت رویاهایی که در خواب موج آهسته ایجاد می‌شوند، با رویاهای خواب REM این است که رویاهای خواب REM ممکن است به خاطر آورده شوند، در حالی که رویاهای خواب موج آهسته معمولاً در خاطر نمی‌مانند. به عبارت دیگر، رویاهای زمان خواب آهسته در حافظه تثبیت نمی‌شوند.

در خواب عمیق، تجدید قوای بدن و ترمیم آن صورت می‌گیرد. در آغاز این مرحله از خواب، غده هیپوفیز، پالسی را مخصوص هورمون رشد آزاد می‌کند که باعث رشد پوست و ترمیم ماهیچه‌ها می‌شود.

همچنین در خواب عمیق، سطح موادی که سیستم ایمنی را فعال می‌کنند، در خون افزایش می‌یابد. بنابراین خواب عمیق به دفاع بدن در برابر عفونت کمک می‌کند.

به طور خلاصه بعد از قرار گرفتن در بستر، وقتی در خواب سبکی فرو می‌رویم، در واقع به مرحله اول خواب وارد شده‌ایم و به طور طبیعی این مرحله به تدریج عمیق‌تر می‌شود تا به مرحله دو، سه و چهار (خواب موج آهسته) تبدیل شود.

سپس از خواب عمیق به خواب سبک برمی‌گردیم، یعنی از مرحله چهار برمی‌گردیم به مراحل سه، دو و یک. این رفت و برگشت حدود یک ساعت و نیم به طول می‌انجامد.

سپس اولین خواب REM که اغلب بسیار کوتاه است، تجربه می‌شود. این سیکل خواب موج آهسته و سپس REM تا صبح سه تا پنج بار تکرار می‌شود.

در این سیکل‌ها هرچه به صبح نزدیک می‌شویم، از مدت خواب موج آهسته کاسته و بر میزان خواب REM افزوده می‌شود، بنابراین یک‌سوم ابتدایی شب با ارزش‌ترین زمان خواب را تشکیل می‌دهد.

در ضمن اگر مدتی بی‌خوابی کشیده باشیم، خیلی سریع‌تر مراحل یک و دو را طی کرده و به خواب عمیق سه و چهار وارد می‌شویم. محققان بیولوژی می‌گویند داشتن خواب مناسب برای سلامت و تندرستی انسان بسیار مهم است.

اگر برای خوابیدن دچار مشکل هستید و در طول شب چندین بار از خواب بیداری می‌شوید، یا در طول روز احساس خستگی شدید می‌کنید، می‌توانید از ترفندهای زیر استفاده کنید:

از یک برنامه‌ریزی منظم تبعیت کنید

بارها شنیده‌اید که بهتر است هر روز در یک ساعت مشخص از خواب بیدار شده و در یک ساعت منظم به رختخواب بروید و حتی آخر هفته‌ها هم از این الگو تبعیت کنید، اما چرا این کار اهمیت دارد؟

خواب فرآیندی است که تنظیم‌کننده کل فعالیت‌های بدن است.

سونیا آنکولی، استاد دانشگاه کالیفرنیا می‌گوید: اگر یک شب درست بخوابید، این کار به وضعیت خواب شب آینده‌تان نیز کمک می‌کند، زیرا شما باید در زمان‌های مشخصی از روز بیدار باشید وگرنه تا زمانی که دوباره به خواب بروید، احساس خواب‌آلودگی خواهید کرد، بنابراین بهتر است برنامه مشخصی داشته باشید و پیش از خواب، به فعالیت‌های آرامش‌بخشی مانند حمام آب گرم یا مطالعه کتاب بپردازید.

زمان خواب همه چیز را تعطیل کنید

اگر ساعتی روبه‌روی تخت شماست، آن را جابه‌جا کنید. خارج کردن ساعت از محیط خواب 90 درصد مشکل افرادی را که سخت به خواب می‌روند حل می‌کند.

اگر به محض بیدار شدن از خواب بخواهید بدانید ساعت چند است، ناگهان خود را از خوابی آرام به مرحله بیداری کامل خواهید کشاند، در این صورت دچار مشکل می‌شوید.

به طور کلی وقتی مسوولیت‌ها زیاد می‌شود، خواب اولین چیزی است که از مدار اهمیت خارج می‌شود، اما با برنامه‌ریزی درست می‌توان با داشتن مسوولیت‌ها، میزان خواب را تنظیم کرد، زیرا خواب مناسب تاثیر بسزایی در سلامت و تندرستی انسان دارد.