

رابطه بد خوابی و ترس از تاریکی

ترس از تاریکی را صرفاً نمی‌توان مختص دنیای کودکان دانست. تازه‌ترین مطالعات دانشمندان علوم پزشکی نشان می‌دهد، بسیاری از مردمی که با بی‌خوابی یا بد خوابی دست و پنجه نرم می‌کنند...



جام جم آنلاین: ترس از تاریکی را صرفاً نمی‌توان مختص دنیای کودکان دانست. تازه‌ترین مطالعات دانشمندان علوم پزشکی نشان می‌دهد، بسیاری از مردمی که با بی‌خوابی یا بد خوابی دست و پنجه نرم می‌کنند، دلیل اصلی این مشکل را ترس از تاریکی می‌دانند. این دانشمندان برای آن‌که نگاه دقیق‌تری به موضوع داشته باشند، سراغ گروه بزرگی از داوطلبان رفتند تا ارتباط منطقی بین بد خوابی یا بی‌خوابی و ترس از تاریکی را پیدا کنند. برای این منظور، آنها 93 دانشجو را زیر نظر گرفتند. برخی از این دانشجویان می‌گفتند، مشکلی برای خواب رفتن نداشتند و برخی برعکس.

آزمایش‌های مختلفی روی این افراد صورت گرفت که در نهایت مشخص کرد، 46 درصد داوطلبانی که دچار بی‌خوابی یا بد خوابی هستند، از تاریکی می‌ترسند؛ این در حالی است که 26 درصد از داوطلبانی هم که مشکلی برای خواب رفتن نداشتند از تاریکی می‌ترسیدند.

نتایج این مطالعه برای دانشمندان ریسون تورنتو جالب توجه بود. کولن کارنی که در این پروژه تحقیقاتی حضور داشته است، می‌گوید: مردم فکر می‌کنند ترس از تاریکی مختص نوجوانان و افراد کم‌سن و سال است.

این در حالی است که افراد بزرگسال، معمولاً تمایلی به پذیرفتن این حقیقت ندارند که آنها نیز ممکن است از تاریکی بترسند؛ البته افرادی هم هستند که اگرچه دچار بد خوابی می‌شوند، اما وقتی در معرض نور یا تلویزیون روشن قرار دارند نیز به خواب می‌روند.

نتایجی که از این مطالعه جدید به دست آمده، دانشمندان را در درک بهتر بی‌خوابی یا بد خوابی و یافتن شیوه‌های موثر برای کمک به آنها یاری می‌رساند.

ترسی که درمان می‌شود

آنچه به روشنی برای محققان آشکار شده، این است که می‌توان این ترس را درمان کرد، اما چگونگی درمان برای آنها مساله‌ساز شده است.

به عقیده محققانی همچون کارنی، باید دنبال راهی بود تا افراد مبتلا به این گونه ترس‌ها بدون آن‌که دچار تشویش یا نگرانی بیشتر شوند، با بد خوابی خود کنار بیایند.

براساس آمارهای اعلام شده از سوی انستیتوهای ملی حملات و اختلالات عصبی آمریکا، سالانه بالغ بر 60 میلیون نفر در این کشور از بی‌خوابی یا بد خوابی رنج می‌برند.

این رقم بزرگی است که نگرانی دانشمندان علوم پزشکی این کشور را همراه داشته است. از سوی دیگر، آمارهای مشابهی درخصوص سایر کشورهای جهان وجود دارد.

تحقیقات نشان می‌دهد، بد خوابی ممکن است تا هفته‌ها به طول انجامد. گذشته از آن، می‌توان این وضعیت را نشانی روشن مبنی بر تهدیداتی قابل توجه برای سلامت فرد قلمداد کرد. ناراحتی‌های عصبی، اختلالاتی هستند که دانشمندان ارتباط منطقی میان آنها و بد خوابی در نظر می‌گیرند.

محققان دانشگاه ریسون تورنتو برای آن‌که شرایط ترس از تاریکی را برای شرکت‌کنندگان در این بررسی مهیا کنند، آنها را در اتاق خواب آزمایشگاهی قرار دادند، در حالی که این افراد از هدفون استفاده می‌کردند.

در ادامه پالس‌های کوتاه صدا را از طریق هدفون برای داوطلبان پخش کردند و نظاره‌گر واکنش هر یک از آنها به این شوک‌های صوتی

شدند. داوطلبان که در آستانه به خواب رفتن قرار داشتند، هریک سطحی از تشویش و عصبانیت را نسبت به این اصوات از خود بروز می‌دادند و این برای محققان اهمیت زیادی داشت.

یکی از نکات جالب توجه آزمایش این بود که هر دو دسته داوطلبان، یعنی آنهایی که مشکلی برای خواب رفتن نداشتند و همچنین مبتلایان بدخوابی در محیط نورانی اتاق مورد نظر به یک شیوه به خواب می‌رفتند، اما با خاموش شدن چراغ‌ها، مبتلایان بدخوابی واکنش‌های بیشتری به امواج صوتی نشان می‌دادند. آنها این نوع واکنش را با پلک زدن‌های متوالی بروز می‌دادند.

یکی از نکات جالب توجهی که محققان متوجه شدند، این است که مبتلایان بدخوابی همزمان با فرارسیدن شب، ترس بیشتری از تاریکی پیدا می‌کردند، اما افرادی که بخوبی خواب می‌رفتند با فرا رسیدن شب و تاریکی با میل و راحتی بیشتری می‌خوابیدند.

کارنی در این خصوص می‌گوید: معمولاً افراد در تاریکی دچار نوعی تشویش و نگرانی می‌شوند و این فرآیندی طبیعی است، زیرا ما مخلوقات نیستیم که قرار باشد در شب زندگی کنیم، بلکه معمولاً شب‌هنگام می‌خوابیم.

وی می‌افزاید: افرادی که مشکلی برای خواب رفتن ندارند، در تاریکی دچار ترس و تشویش نمی‌شوند. این افراد با گذشت زمان به محیط عادت می‌کنند و از تشویش احتمالی آنها بتدریج کاسته می‌شود.

کارنی و محققانی که درباره ارتباط ترس و بدخوابی تحقیق می‌کنند، این پرسش ساده و البته اساسی را مطرح می‌کنند، آنهایی که از تاریکی می‌ترسند و در عین حال نمی‌توانند خواب راحتی را تجربه کنند، چه باید بکنند؟ پاسخ روشن است. باید بر ترس خود غلبه کنند!

مشکلاتی بزرگ‌تر از ترس از تاریکی

البته آنچه محققان در یافته‌های اخیر خود به دست آورده‌اند، با واکنش‌های متفاوتی از سوی دانشمندان همراه بوده است.

در این زمینه، برخی نسبت به صحت یافته‌های این بررسی تردیدهایی را مطرح کرده‌اند. آنها معتقدند لزوماً نمی‌توان به این نتیجه قطعی رسید که درمان ترس از تاریکی به برطرف کردن بدخوابی منتهی می‌شود.

در حقیقت این افراد معتقدند کسانی که نمی‌توانند خواب راحت را تجربه کنند، مشکلات بزرگ‌تری در مقایسه با ترس از تاریکی دارند.

یکی از دلایلی که این محققان را نسبت به یافته‌های این بررسی مردد می‌کند، این است که در این پروژه، تنها از پرسش‌هایی ساده برای تشخیص افراد مبتلا به بدخوابی و آنهایی که براحتی خواب می‌روند، استفاده شده در حالی که بهتر بوده، بررسی‌های کلینیکی دقیق‌تری برای تمیز دادن این نوع افراد از یکدیگر انجام شود.

واکنش نسبت به این یافته‌ها هرچه باشد، حداقل می‌توان مطمئن بود با کنجاوتر شدن محققان، یافته‌های قابل اطمینان‌تری در این خصوص به دست خواهد آمد.

بدخوابی و مشکلات ناشی از آن در طول زندگی بشر، عاملی مساله‌ساز در زندگی روزمره به چشم می‌آمده است.

دانشمندان زیادی در قرون گذشته به دنبال یافتن ریشه‌های بدخوابی و ارائه شیوه‌های موثر درمان آن بوده‌اند اما به دلیل فقدان فناوری و تجهیزات لازم هیچ‌گاه امکان دستیابی به این اهداف فراهم نبوده است.

با این حال اکنون وضعیت فرق کرده است. دانشمندانی که روی این پروژه‌ها کار می‌کنند، از مجموعه متنوع فناوری‌های جدید برای درک هرچه بهتر ریشه‌های بدخوابی و احتمال ارتباط آن با ترس از تاریکی بهره می‌برند. (جام جم - ضمیمه سب)

مترجم: مهدی پیرگری
منبع: LiveScience