



بی خوابی در شب به حافظه آسیب می‌رساند

بی خوابی و از دست دادن نیمی از خواب شب، می‌تواند به حافظه آسیب رسانده و رفتار عادی سلولهای مغز را تغییر دهد.

بی خوابی و از دست دادن نیمی از خواب شب، می‌تواند به حافظه آسیب رسانده و رفتار عادی سلولهای مغز را تغییر دهد. به گزارش خبرگزاری مهر، در یک مجموعه از تحقیقات ارائه شده در همایش سالانه علم عصب شناسی که توسط انجمن علم عصب شناسی در نیواورلئان برگزار شد اهمیت خواب به ویژه خواب شب مورد تأکید قرار گرفت.

براساس نتایج تحقیقات محققان آمریکایی، یک نفر از هر 5 بزرگسال آمریکایی دارای نشانه های کمبود مزمن خواب است، مشکلی که یک مشکل سلامتی عمومی و شایع محسوب می‌شود و همچون مشکل چاقی، مشکلات قلبی عروقی و حافظه از موضوعات جدی عرصه بهداشت و درمان به شمار می‌رود.

درمیان برخی از تحقیقاتی که در این رابطه ارائه شده می‌توان به این نتایج اشاره کرد:

بی خوابی فعالیت یک شبکه مهم از مناطق مغز را مختل می‌کند که اختلال در عملکرد این شبکه دربرگیرنده ایجاد بیماری آلزایمر است.

بی خوابی در ارتباط با منطقه مغزی هیپوکامپ تغییرات ناگهانی ایجاد می‌کند، درحالی که این منطقه برای حافظه و حالت پیش فرض شبکه مغز، حیاتی است.

خاطرات ترسناک در طول خواب به طور ارادی تضعیف می‌شوند که این امر می‌تواند احتمالی برای درمان اختلال استرس پس از یک آسیب روحی را مطرح کند.

کلیفورد ساپر از دانشکده پزشکی دانشگاه هاروارد و کارشناس خواب و بی خوابی طی بیانیه ای اظهار داشت: همانطور که نتایج این تحقیقات نشان می‌دهد ما نمی‌توانیم نقش مهم خواب شب را نادیده بگیریم. تصویربرداریهای انجام شده از مغز و مطالعات رفتاری نشان می‌دهد که بی خوابی مسیرهای مغزی را مسدود یا مختل می‌کند و این امر خطراتی را برای یادگیری، حافظه و سلامت ذهنی به دنبال دارد.

مشکل در به خواب رفتن، بیدار شدن مکرر در خلال شب همراه با ناتوانی یا اشکال در به خواب رفتن مجدد، بیدار شدن خیلی زود در صبح و خوابی که باعث تجدید قوا نشود را بی خوابی می‌گویند.

بی خوابی یکی از اختلالات خواب است که در روان‌شناسی خواب مورد مطالعه و بررسی قرار می‌گیرد. ناتوانی در به خواب رفتن و یا ناتوانی در خواب ماندن در مدت طولانی یا خواب عمیق را کم خوابی می‌گویند. کم خوابی در واقع خود بیماری به حساب نمی‌آید بلکه جزء علائم بیماری محسوب می‌شود.

کم خوابی معمولاً ناشی از اضطراب و تنش هیجانی است. از دیگر علل کم خوابی، می‌توان به احساس عدم امنیت، ترس از تنهایی، افسردگی و مصرف کافئین اشاره کرد، این درحالی است که کم خوابی در بین زنان 1.4 برابر مردان است.