

چرا خوابیدن در تاریکی بهتر است؟

روانپزشکان هشدار دادند خوابیدن با چراغ روشن در شب می‌تواند شما را به افسردگی مبتلا سازد.



روانپزشکان هشدار دادند خوابیدن با چراغ روشن در شب می‌تواند شما را به افسردگی مبتلا سازد.

برخی افراد می‌پرسند آیا می‌توان از چراغ خواب هنگام خوابیدن استفاده کرد یا نه؟ یا اینکه آیا استفاده از پرده‌های نازک برای اتاق خواب و ورود نور کوچه و خیابان به داخل اتاق خواب هنگام شب می‌تواند باعث برهم خوردن نظم و آرامش خواب شود یا خیر؟

در پاسخ به این افراد باید گفت اگر فردی مشکل بی‌خوابی نداشته باشد، می‌تواند با روشنایی اندک چراغ خواب یا نور بیرون هم به راحتی بخوابد.

البته برای داشتن یک خواب خوب به خصوص آنهایی که در خوابیدن مشکل دارند (چه در شروع خواب و چه بیداری‌های مکرر حین خواب) و صبح‌ها هنگام بیدار شدن از کیفیت خواب خود راضی نیستند، باید به نکته‌های مربوط به بهداشت خواب توجه بیشتری کنند.

یکی از مهم‌ترین موضوع‌هایی که باید در بهداشت خواب در نظر گرفته شود، مربوط به محیط اتاق خواب است.

نور اتاق خواب در طول شب باید در حداقل ممکن خود باشد. به همین خاطر اگر محله زندگی و مکان اتاق خوابتان به صورتی است که نور کوچه و خیابان باعث روشنی بیش از حد اتاق خوابتان در طول شب می‌شود، بنابراین بهتر است از پرده‌هایی با پارچه ضخیم‌تر یا آستری پرده برای تاریک کردن اتاق و ایجاد فضایی مناسب برای خوابیدن استفاده کنید.

بد نیست بدانید، نور یکی از عواملی است که می‌تواند با ایجاد اختلال در ترشح هورمون خواب یا ملاتونین، باعث کاهش ترشح این هورمون شود و در صورتی که نور اتاق خواب در طول شب بیش از اندازه باشد، ممکن است حتی باعث عدم ترشح این هورمون گردد و به این ترتیب، اجازه داشتن خوابی راحت را در طول شب به شما ندهد.

البته همین نور می‌تواند در برخی از اختلالات خواب، جنبه درمانی داشته باشد، مثلاً می‌توان با نورهای مناسب، زمان خواب افرادی که دیر از خواب بیدار می‌شوند را اصلاح کرد.

خوابیدن در روشنایی سبب افسردگی و ضعف حافظه می‌شود

روانپزشکان تاکید کردند کسانی که شب با چراغ روشن می‌خوابند، روز بعد معمولاً با حالت‌های بدخلقی و افسردگی دست به گریبان می‌شوند.

حتی نور حاصل از صفحه تلویزیون روشن و یا چراغ خواب هم می‌تواند روی سلامت روانی افراد تأثیر نامطلوبی داشته باشد و این حالت را تشدید کند.

تماس با نور به هنگام خواب در واقع سبب بروز تغییرات و تفاوت‌هایی در ساختار منطقه‌ای از مغز موسوم به هیپوکامپ می‌شود. هیپوکامپ نقش کلیدی در رابطه با اختلالات افسردگی ایفا می‌کند. بنابراین تغییرات در هیپوکامپ بسیار حائز اهمیت است.

محققان تاکید کردند لازم است که خواب شبانه همراه با خاموش کردن کامل لامپ‌ها و حتی دستگاه رایانه باشد تا انسان در معرض ابتلا به بیماری‌های عدیده به ویژه افسردگی و ضعف حافظه قرار نگیرد.

محققان گفتند قرار گرفتن در معرض نور برای مدت طولانی در شب یا هنگام خواب، انسان را با خطرات سلامتی زیادی روبه‌رو می‌کند، زیرا این وضعیت، سطح هورمون کورتیزول را در بدن بالا می‌برد و برخی تغییرات فیزیولوژیکی را ایجاد می‌کند که در نهایت به بالا رفتن احتمال ابتلا به افسردگی و کاهش سطح عملکرد ادراکی نظیر حافظه، تمرکز و نظایر آن منجر می‌شود.

محققان تاکید کردند ضعف عملکرد ادراکی، مشکلات این افراد را زیاد می‌کند و آنها را در معرض دشواری آموختن و مشکلاتی در آموزش قرار می‌دهد.

محققان نتایج تحقیقات خود را تفسیر کرده و به سلولهای خاص و حساس به نور در داخل شبکیه چشم به اسم *intrinsically photosensitive retinal ganglion cells* اشاره کردند که وقتی در طول شب در معرض نور قرار می‌گیرد؛ فعال می‌شود و این امر تأثیر منفی بر مراکز مغزی مسئول خلق و خوی، حافظه و آموزش می‌گذارد. لذا بهتر است که شب، هنگام خواب، همه نورهای خانه را خاموش کرد.

خطرات نور مصنوعی در هنگام خواب

قرار گرفتن در معرض نور مصنوعی در بین غروب خورشید تا زمان خواب روی کیفیت خواب تأثیرگذار است و می‌تواند خطر ابتلا به دیابت و فشار خون بالا را افزایش دهد.

در این تحقیقات، دانشمندان تحقیقاتی را روی 116 فرد بین 18 تا 30 سال انجام دادند. این افراد 5 روز متوالی قبل از خواب در برابر نور قرار گرفتند.

از این افراد در فاصله‌های زمانی بین 30 تا 60 دقیقه نمونه خونی گرفته شد تا میزان هورمون ملاتونین موجود در خون آن‌ها اندازه‌گیری شود.

ملاتونین هورمونی است که در هنگام شب در مغز انسان ترشح می‌شود. این هورمون چرخه خواب و بیداری هر فرد را تنظیم می‌کند.

تحقیقات نشان داده است که ملاتونین نقش مهمی در تنظیم فشار خون و دمای بدن دارد.

این تحقیقات نشان داد قرار گرفتن در معرض نور قبل از خواب، زمان تولید هورمون ملاتونین را نزدیک به 90 دقیقه کوتاه‌تر می‌کند.

هم چنین اگر فرد در ساعات خواب خود در معرض نورهای مصنوعی قرار بگیرد، میزان تولید هورمون ملاتونین بیش از 50 درصد

کاهش پیدا می کند.

قرار گرفتن در معرض نورهای مصنوعی در هنگام خواب هم چنین می تواند خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان ها را افزایش دهد.

به همین دلیل این تحقیقات می تواند هشدار برای کارمندان باشد که به صورت شیفتی کار می کنند و در هنگام شب در معرض نورهای مصنوعی قرار دارند.

تحقیقات بیشتری باید انجام شود تا تاثیر هورمون ملاتونین و نقش آن در بروز بیماری های مختلف مشخص شود. اما به هر حال بهتر است بعد از غروب خورشید، میزان قرار گرفتن در معرض نورهای مصنوعی تا حد ممکن کاهش پیدا کند.

خوابیدن در تاریکی باعث کاهش ابتلا به سرطان سینه می شود

بسیاری از افراد علاقه دارند که شب ها در محیطی نیمه روشن و با انواع چراغ خواب بخوابند، اما پژوهشگران می گویند نتایج تحقیقات نشان داده است که خوابیدن در تاریکی مطلق می تواند برای سلامتی بدن مفید باشد.

تحقیقات نشان می دهد خوابیدن در اتاق روشن و دیر خوابیدن در شب می تواند عوامل اصلی ابتلا به سرطان سینه باشد.

کارشناسان بر این باورند که عامل اصلی ابتلا به سرطان، عوامل ارثی، استعمال دخانیات، نوشیدنی های الکلی، رژیم، دارو و برخی عوامل مرتبط به زاد و ولد است، اما تحقیق اخیر نشان داد دلیل اصلی ابتلا به سرطان سینه، خوابیدن در اتاق پر نور در شب است.

براساس این تحقیق، پرستاران و کارمندان که شب کار هستند، تا 60 درصد بیش از زنان دیگر به سرطان سینه مبتلا می شوند.

تحقیقات نشان داده است که این مشکل، به علت تفاوت مقدار ملاتونین در افراد می باشد.

هنگامی که در برابر نور قرار داریم، هورمون ملاتونین کم می شود. این هورمون هم بر خواب ما اثر می گذارد و هم از سرطان جلوگیری می کند.

ملاتونین باعث کاهش رشد سلول های سرطانی می گردد. بنابراین اتاق خواب خود را تاریک کنید و مطمئن باشید که ملاتونین ترشح می شود.