



علت دشواری بیدار شدن صبح ها مشخص شد

محققان استرالیایی علت دشواری بیدار شدن صبحگاهی را که برای عده ای یک معضل روزانه است دریافته و آن را به آهسته کار کردن ساعت داخلی بدن این افراد نسبت داده اند.

محققان استرالیایی علت دشواری بیدار شدن صبحگاهی را که برای عده ای یک معضل روزانه است دریافته و آن را به آهسته کار کردن ساعت داخلی بدن این افراد نسبت داده اند.

به گزارش خبرگزاری مهر، اکثر مردم از خوابیدن آخر هفته ها لذت می برند اما برای برخی موضوع بیدار شدن و یا بلند شدن از تختخواب یک معضل روزانه است که گاهی زندگی آنها را برهم می زند.

اکنون دانشمندان به این نتیجه رسیدند که چرا عده ای از مردم در بیدار شدن صبح مشکل دارند. آنها علت این معضل را آهسته بودن ساعت بدنی این افراد عنوان کرده اند.

یک تیم از دانشگاه آدلاید در استرالیا اختلال در فازهای خواب به تأخیر افتاده را مورد تحقیق قرار داده اند تحقیقاتی که با عدم توانایی همیشگی در خوابیدن و بیدارشدن در ساعت مقرر توصیف می شود.

این شرایط 15 درصد از نوجوانان را تحت تأثیر قرار می دهد اما می تواند به یک شرایط در تمام طول زندگی تبدیل شود.

لئون لاک رئیس این گروه تحقیقاتی اظهار داشت که نتایج اولیه نشان می دهد که ساعت داخلی بدن افرادی که دارای این اختلال هستند کندتر از معمول کار می کند.

وی گفت: اکثر افرادی که دیروقت می خوابند نمی توانند تا ساعت 2 یا 3 صبح بخوابند و این حالت زودترین ساعتی است که آنها به تختخواب می روند، همین امر بیدار شدن صبح روز بعد را دشوار می کند. ما تاکنون علت این امر را مورد تحقیق قرار دادیم و یکی از پذیرفتنی ترین توضیحات این است که ساعت داخلی بدن این افراد معمولاً بیشتر از 24 ساعت کار می کند.

وی ادامه داد: ساعت داخلی اکثر افراد 24 ساعته است، این یک ریتم طبیعی است که بر خواب و دمای بدن تأثیرگذار است اما برای افرادی که دارای اختلال فازهای خواب به تأخیر افتاده هستند تکمیل این چرخه بیشتر طول می کشد و آنها ترجیح می دهند که دیرتر به رختخواب بروند و دیرتر بیدار شوند.

بسیاری از موجودات زنده ریتمهای شبانه روزی را دنبال می کنند که این امر یک چرخه روزانه فراهم می کند که مدیریت آن برعهده ساعت داخلی بدن است. این ساعت بر خواب و بیداری تأثیرگذار است و دمای بدن و ترشح هورمونها را کنترل می کند.

محققان اظهار داشتند که وقتی که بدن در معرض نور شدید صبحگاهی قرار بگیرند ساعت بدنش متوجه می شوند که وقت بیدار شدن است. این مسئله می تواند تحت تأثیر فاکتورهای زیست محیطی چون سطح نور محل زندگی و یا پرواز بین منطقه های مختلف زمانی و یا کار کردن در شیفت های کاری شب قرار بگیرد.

لاک تأکید کرد که برای تأیید نهایی نتیجه این تحقیقات باید با گروه های بزرگتری آزمایشهای وسیعتری انجام دهیم.