



## کیفیت خواب میزان استرس بدن را نشان می دهد

پژوهشگران ایتالیایی با آزمایش بر روی شش فزانوردی که در برنامه شبیه سازی سفر به مریخ شرکت کرده اند دریافتند که با اندازه گیری کیفیت خواب می توان سطح نفوذپذیری بدن نسبت به استرس را اندازه گیری کرد...

پژوهشگران ایتالیایی با آزمایش بر روی شش فزانوردی که در برنامه شبیه سازی سفر به مریخ شرکت کرده اند دریافتند که با اندازه گیری کیفیت خواب می توان سطح نفوذپذیری بدن نسبت به استرس را اندازه گیری کرد.

دانشمندان موسسه فیزیولوژی بالینی شورای ملی تحقیقات ایتالیا با بررسی بر روی این فزانوردان اظهار داشتند: "ما کشف کردیم که ارتباط کاملاً غیرمنتظره ای میان کیفیت خواب و سطح استرس وجود دارد به طوری که می توان با اندازه گیری خواب برپایه شاخصهای الکتروانسوفالوگرافی سطوح استرس هر فرد را تعیین کرد."

اینکه استرس کیفیت و کمیت خواب را تغییر می دهد از مدتها قبل اثبات شده بود، اما تاکنون مشخص نبود که استرس بر روی "نوسان آهسته خواب" (SSO) نیز اثر می گذارد. SSO موج اصلی خواب با امواج آهسته است.

این محققان نشان دادند که SSO یک هدف خاص برای هورمون استرس (کورتیزول) است.

این دانشمندان در این خصوص اظهار داشتند: "ما با کمک یک الگوریتم جدید SSO را اندازه گیری کردیم و نشان دادیم که سطح بسیار بالای کورتیزول می تواند تا حد چشمگیری خصوصیات SSO و عملکرد هموستازی آن را تغییر دهد."

براساس گزارش لاستمپا، نتایج این تحقیقات می تواند سناریوی جدیدی درباره پتانسیل اندازه گیری مستعد بودن افراد نسبت به پذیرش استرس ارائه دهد این اندازه گیری می تواند میزان نفوذپذیری هر فرد را به طور مجزا نسبت به استرس در یک دوره مشخص و موقت تعیین کند.