

## وقتی پُر خواب می شویم



به نظر شما کم خوابی آزاردهنده تر است یا پر خوابی؟ شاید بگویید کم خوابی، ولی پر خوابی نیز اگر به اختلال خواب تبدیل شود و ادامه یابد قدرت تمرکز، اثرگذاری و خلاقیت را از فعالیت های روزانه تان می گیرد.

به نظر شما کم خوابی آزاردهنده تر است یا پر خوابی؟ شاید بگویید کم خوابی، ولی پر خوابی نیز اگر به اختلال خواب تبدیل شود و ادامه یابد قدرت تمرکز، اثرگذاری و خلاقیت را از فعالیت های روزانه تان می گیرد. البته برخی افراد بیش از دیگران می خوابند، یعنی به طور میانگین، بیش از هفت ساعت در شبانه روز می خوابند. با این حال خوب است بدانید که پر خوابی فقط در نقطه مقابل کم خوابی قرار ندارد و معنای آن تنها این نیست که تعداد ساعاتی که فرد در شبانه روز می خوابد افزایش می یابد، بلکه افراد پر خواب، عموماً دچار خواب آلودگی مفرط روزانه هستند و این موضوع آنان را رنج می دهد.

دکتر امیرحسین جلالی، روانپزشک در گفت و گو با جام جم با اشاره به این که خواب بودن در ساعات زیادی از شبانه روز و خواب آلودگی در طول روز دو نشانه اصلی پر خوابی است، می گوید: البته بیماری ها و اختلالات زیادی است که می تواند زمینه ساز پر خوابی شود. براین اساس، یک گروه از افراد پر خواب، از نوع اولیه آن رنج می برند، یعنی کسانی که به دلیل یک اختلال خواب مشخص مانند اختلال «نارکولپسی» که یکی از اختلالات خواب است و شامل میل ناگهانی و مقاومت ناپذیر به خواب می شود از پر خوابی رنج می برند؛ اما در پر خوابی ثانویه، فرد دچار یک بیماری روانپزشکی یا غیرروانپزشکی زمینه ای است و پر خوابی وی نشانه ای از مجموعه نشانه های بیماری اولیه به شمار می رود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران اظهار می کند: فهرست مشکلات و بیماری هایی که می تواند پر خوابی ایجاد کند بسیار طولانی است که از میان آنها می توان به بیماری های شایعی چون افسردگی، کم کاری تیروئید، دیابت یا بیماری های ژنتیکی نادر اشاره کرد. همچنین مصرف یا پرهیز از مصرف برخی داروها و مواد می تواند به بروز پر خوابی منجر شود.

### از خستگی و افسردگی تا پر خوابی

شاید خیلی وقت ها از شدت خستگی بی وقفه تا 12 ساعت نیز بتوانید، بخوابید، اما آیا لزوماً خستگی و مشغله زیاد می تواند به پر خوابی منجر شود؟

دکتر جلالی در پاسخ به این پرسش می گوید: همیشه خستگی، پر خوابی نمی آورد، اما ادامه محرومیت از خواب بویژه در کسانی که مشغله زیادی دارند در مدتی حدود سه ماه می تواند به پر خوابی منجر شود.

اما چرا برخی افراد در شرایط استرسی، پر خواب می شوند و برخی کم خواب؟ این روانپزشک پاسخ می دهد: افسردگی هم می تواند به پر خوابی و هم کم خوابی منجر شود. فرمی از افسردگی است که معمولاً در فصول سرد بروز می کند و همراه پر خوری و پر خوابی است. این فرم از افسردگی، فرم غیرمتعارف این بیماری روحی است و از نظر زیستی با دیگر نمونه افسردگی که با بی اشتها و بی خوابی همراه است، تفاوت دارد. حتی گروهی از افرادی که به این نوع از افسردگی نامتعارف مبتلا هستند، ممکن است به اختلال دوقطبی مبتلا باشند.

### اختلال تنفسی، خواب آلودگی می آورد

به طور منطقی، هر بیماری یا اختلالی که باعث مشکل در خواب شبانه شود، می تواند به پر خوابی روزانه نیز منجر بشود. دکتر جلالی بر اساس چنین استدلالی توضیح می دهد: اختلالات وقفه تنفسی چه از نوع مرکزی باشد که به دلیل اختلال در مراکز هدایت کننده تنفس در سیستم اعصاب مرکزی رخ می دهد و چه از نوع محیطی باشد که ناشی از تنگی و انسداد در مجاری و راه های هوایی است، به اختلال در اکسیژن رسانی بافتی در حین خواب و افزایش برانگیختگی هیجانی در فرد در طول شب منجر می شود. این موضوع سبب می شود که شخص بارها طی شب بیدار شود یا نتواند خواب عمیق را تجربه کند. کوتاه مدت ترین و زودرس ترین پیامد این وضع، خواب آلودگی روزانه است.

به طور ژنتیکی پر خوابم

شاید ندانید، اما سهم ژنتیک نیز در بروز پر خوابی افراد ارزیابی و شناسایی شده است. بر این اساس برخی افراد به صورت بهنجاری، پر خواب تر از دیگران هستند. البته دکتر جلالی اختلالاتی چون نارکولپسی را نیز که زمینه ژنتیکی دارد در ایجاد پر خوابی بیمارگونه مشخص و قطعی می داند.

پر خوابی، چاقی می آورد

بی شک خواب کافی و نشاط روزانه برای هر نوع فعالیت شناختی چون تمرکز، محاسبه و کارهای خلاقانه ضروری است. پس طبیعی است که فرد پر خواب این توانمندی ها را از دست می دهد و در کار، روابط خصوصی و اجتماعی خود دچار محدودیت هایی می شود. دکتر جلالی در این باره تاکید می کند: پر خوابی نه تنها در درازمدت فرد را مستعد اختلالات روانپزشکی چون افسردگی و اختلالات اضطرابی می کند، بلکه می تواند پیامدهای جسمی داشته باشد و سبب چاقی و اختلالات متابولیک چون افزایش چربی خون شود.

پر خوابی درمان می شود

به گفته دکتر جلالی، اگر پر خوابی به دلیل سبک زندگی باشد باید آن را تعدیل کرد و اگر مثلا سندرم قطع تنفسی در حین خواب باعث آن است باید از دارو، جراحی یا وسایل کمکی برای درمان آن بهره برد. در هر صورت از درمان خودسرانه باید پرهیز کرد و همواره با توجه به عوامل متعددی که پر خوابی را ایجاد می کند، ارزیابی و درمان را به متخصص وا گذاشت. فراموش نکنید که دلیل پر خوابی در افراد مختلف، یکسان نیست و درمان آن وابسته به علت زمینه ساز متفاوت است.

پونه شیرازی / گروه سلامت