

## تحقیقات جدید درباره خواب

نیاز به خواب به گفته محققان انگلیسی رابطه معکوس با افزایش سن دارد.



نیاز به خواب به گفته محققان انگلیسی رابطه معکوس با افزایش سن دارد. اشپیگل آنلاین گزارش داد، شگفت‌آور است که افراد مسن‌تر با وجود کمتر خوابیدن در طول شب، نسبت به جوانان شاداب‌تر و کمتر خواب‌آلود است.

گویا ناپلئون در شبانه‌روز فقط چهار ساعت می‌خوابیده، اما متفکران بزرگی همچون گوته یا انیشتین خواب بیشتری داشته‌اند. تحقیق دانشگاه سوری (Surrey) در انگلیس نشان می‌دهد که افراد مسن‌تر به طور متوسط 40 دقیقه کمتر از جوان‌ترها می‌خوابند.

درک یان دیک (Derk-Jan Dijk)، رییس این تیم تحقیقاتی در نشریه تخصصی "خواب" نوشت 66 تا 83 ساله‌ها به طور متوسط شش ساعت می‌خوابند. 40 تا 55 ساله‌ها شش ساعت و 50 دقیقه و گروه‌های جوان بین 20 تا 40 سال هفت ساعت و 13 دقیقه می‌خوابند. تفاوت خواب میان مسن‌ترین‌ها و جوان‌ترین‌ها 43 دقیقه است.

دیک با اشاره به اینکه مسن‌ترها با وجود خواب کمتر نسبت به جوانان کمتر احساس خستگی می‌کنند، گفت: "نتایج ما این نظریه را ثابت می‌کند که طبیعی نیست اگر افراد مسن‌تر در طول روز احساس خواب‌آلودگی کنند."

این محققان رفتارها 110 فرد بالغ سالم را حین خواب بررسی کرده‌اند که هیچ شکایتی از اختلالات در خواب‌شان نداشتند. بنا به این تحقیق، افراد مسن‌تر در طول شب اغلب از خواب بیدار می‌شدند. ورود به فاز خواب عمیق نزد مسن‌ترها نیز کوتاه‌تر بود.

برای اندازه‌گیری خواب‌آلودگی در طول روز، شرکت‌کنندگان در تحقیق در حالتی مطبوع بر روی یک تخت قرار می‌گرفتند و تلاش می‌کردند بخوابند. جوان‌ترها پس از حدود 9 دقیقه به این وضعیت می‌رسیدند، اما مسن‌ترها به 14 دقیقه زمان نیاز داشتند.

محققان اعتقاد دارند که یافته‌های‌شان برای درمان اختلالات خواب افراد مسن باید مورد توجه قرار گیرد. در صورتی که این افراد از بی‌خوابی شکایت داشته باشند، می‌تواند ناشی از همین امر باشد، در حالی که برخی از آن بی‌اطلاع هستند.

خواب کافی برای سلامت بسیار مهم است. کسی که روزانه کمتر از هفت ساعت بخوابد، سه برابر بیشتر در معرض خطر سرماخوردگی قرار دارد. کم شدن خواب هم می‌تواند احتمال ابتلا به افسردگی را افزایش دهد. یکی از اقساری که بیش از همه در معرض آسیب بی‌خوابی قرار دارند، پرکارها هستند، زیرا خواب‌شان کم است.

در همین حال، کم خوابیدن ضرورتاً بد نیست. نیاز اشخاص به خواب متفاوت از یکدیگر است.