

۵ یافته علمی جدید

در باره خواب



شما هم فکر می کنید کم خوابید؟ پس شاید نتایج یافته های جدید موسسه ملی بهداشت و سلامت آمریکا در مورد معضل کم خوابی در این کشور برای شما هم جالب باشد.

(۱) میزان خواب عامه مردم اغلب بیش از آنی است که تصور می کنند.

نتایج تازه ترین تحقیقات آماری حاکی از آن است که در آمریکا اغلب مردم از کم خوابی شکایت دارند و شاید به گونه ای به این پدیده افتخار می کنند. بر اساس همین بررسیها میزان خواب متوسط شبانه در میان ساکنان کشور آمریکا با چهل سال گذشته تفاوتی نکرده است اما اغلب مؤسسات تحقیقاتی وابسته به کارخانه های تولید کننده ی داروهای خواب در مقالات خود میزان خواب مردم را ناکافی گزارش کرده اند.

(۲) بدون خواب انسان زنده نخواهد ماند.

خواب زمانی است که در آن فرایندهای شناختی بدن انسان جانی تازه می گیرند و حافظه در اعماق مغز رسوب می کند. سال گذشته سازمان جهانی بهداشت کار کردن در شیفت شب و ناهنجاریهای خواب ناشی از آن را به عنوان یک عامل سرطان زای احتمالی برای انسان معرفی کرد.

(۳) به جای یک خواب طولانی شبانه می توان از دوره های کوتاه تر خواب در طول شب استفاده کرد.

این شیوه ی خواب که خواب چند مرحله ای یا **Polyphasic Sleep** نامیده می شود در نوزادان، سالمندان و برخی حیوانات امری بسیار شایع است. می گویند توماس ادیسون نیز از همین شیوه برای خواب استفاده می کرده است. برای اغلب افراد بهتر آن است که تا جایی که می توانند در طول شب بخوابند و کسری خواب مورد نیاز خود را با چرتهای کوتاه مدت جبران کنند. نتایج پژوهشهای انجام شده با کمک دستگاه ثبت امواج مغزی EEG ثابت کرده است که الگوی خواب

انسان در واقع دو مرحله ای با دو شیب هشیاری یکی در طول شب و دیگری در وسط روز است. بد نیست با کارفرمای خود صحبت کنید تا در طول ساعات کاری یک فرصت خواب نیز برای شما تعریف کند. مسئولان اداره هوا فضا آمریکا ناسا NASA برای کارکنان خود چنین کاری کرده اند.

(۴) **محرومیت از خواب حتی به مدت یک شب انسان را بسیار تحریک پذیر می کند و توان تمرکز وی را به گونه ای چشمگیر کاهش می دهد.**

کم خوابی علت بسیاری از تصادفات رانندگی و حوادث حین کار با ماشینهای دقیق گزارش شده است. میزان خواب مورد نیاز در حیوانات گوناگون بسیار متفاوت است. به عنوان نمونه حیوان تنبل سه انگشتی در استرالیا در شبانه روز به نه و نیم ساعت خواب نیاز دارد اما دولفینها و نهنگهای قاتل در ماه اول زندگی خود بیدارند.

(۵) **بر پایه نتایج پژوهشهای پزشکی برای برخورداری از خواب سالم توجه به نکات زیر ضروری است:**

- هر شب تقریباً در یک زمان به بستر بروید.
- برای خواب خود دست کم هفت ساعت زمان اختصاص دهید.
- شش ساعت پیش از رفتن به بستر از مصرف نوشیدنیهای کافئین دار مانند قهوه و داروهای محرک خودداری کنید.
- اعمال و مراسم پیش از خواب را هر شب به یک صورت انجام دهید.
- تا حد ممکن نورهای اضافی و سر و صدای مزاحم را از محیط خواب خود دور کنید.
- از تختخواب جز برای خوابیدن استفاده نکنید. هرگز روی تخت غذا نخورید، مطالعه و تلویزیون تماشا نکنید.
- پیش از خواب ورزش نکنید.

دکتر سلام حیدری نژاد

Heydarinejad Dr. Salam