

محرومیت از خواب

بیشترین مدت بی خوابی انسان‌ها در جهان، ۳۳ سال معادل ۱۱۷۰۰ شب بوده‌است جز این مورد استثنایی، هیچ شخص دیگری نتوانسته بیش از یازده روز را بدون خواب سپری کند. افرادی که از خواب محروم می‌مانند، دچار افسردگی می‌شوند. این افراد، هوشیاری‌شان را از دست می‌دهند و دچار توهم می‌شوند. حالت چهره شخص بی خواب، کشیده و بی حرکت می‌شود، ابروها چین می‌خورد، شخص با زحمت زیاد چشمانش را باز نگاه می‌دارد و دچار هذیان می‌شود. محرومیت از رویا، اغلب به پرخاشگری، بیمناکی، و یا افسردگی منجر می‌شود.

خواب ناکافی ریتم طبیعی بدن را برهم می‌زند و این باعث می‌شود توانایی مغز برای یادگیری اطلاعات تازه کاهش یابد.

بی خوابی و روابط عاطفی

بنیاد سلامت روانی در بریتانیا بی خوابی را با ایجاد مشکل در روابط عاطفی، خستگی پذیری بالا و فقدان تمرکز فکری مرتبط دانسته‌است. پیش از این محققان از ارتباط بی خوابی با افسردگی، ضعف ایمنی بدن و بیماری قلبی خبر داده بودند.

گزارش بنیاد سلامت روانی نشان می‌دهد احتمال برخورد مبتلایان به بی خوابی با مشکل در روابط عاطفی چهار برابر بیشتر از سایر افراد است. این گزارش می‌افزاید این افراد سه برابر بیشتر از دیگران دچار افسردگی و فقدان تمرکز ذهنی می‌شوند.

خواب بریده بریده به حافظه لطمه می‌زند

تحقیقاتی که بر روی موش‌ها انجام گرفته، نشان می‌دهد که خوابی که پیوسته نباشد مانع به وجود آمدن حافظه می‌شود.

دانشگاه استنفورد در تحقیقاتی که در این زمینه انجام داد، متوجه شد که خواب مقطع موجب می‌شود که حیوانات در شناسایی اشیایی که با آنها از قبل آشنا بوده‌اند، دچار مشکل بشوند.

یک متخصص خواب در بریتانیا می‌گوید که مغز در دوران خواب عمیق، وقایع روز را بررسی می‌کند و تصمیم می‌گیرد که چه خاطره‌هایی از این وقایع را به حافظه خود بسپارد. این تحقیق بر روی موش‌هایی انجام گرفت که خوابشان مختل شده بود، اما مدت خواب و یا کیفیت خواب آنها با موش‌های دیگر تفاوتی نداشت. محققان برای این آزمایش سلول‌هایی را انتخاب کردند که در تغییر از حالت خواب به بیداری و بالعکس، نقش مهمی بازی می‌کنند.

محققانی که نتیجه تحقیق خود را در نشریه علمی یاد شده منتشر کرده‌اند، می‌گویند: "بیماری‌های ناشی از مشکلات آسیب شناختی، مانند آلزایمر، که حافظه بیمار را تحت تاثیر قرار می‌دهد، پیش از همه روی عواملی مانند خواب بیمار اثر می‌گذارند." این محققان اضافه می‌کنند: "ما به این نتیجه رسیده‌ایم که صرف

نظر از طول مدت، کیفیت و یا عمق خواب، آنچه که برای انسجام حافظه لازم است دست کم، یک واحد خواب بدون وقفه است .

تأثیر خواب خوب بر زیبایی

پژوهشگران سوئدی ثابت کرده‌اند این باور دیرینه که خواب خوب انسان را زیباتر می‌کند، صحت دارد. به این ترتیب کسانی که برای مدتی طولانی بی‌خوابی می‌کشند، کمتر جذاب و سالم به نظر می‌رسند. از چهره داوطلبانی که در این تحقیقات شرکت کردند دو بار عکس گرفته شد. یک بار بعد از هشت ساعت خواب مستمر و یک بار بعد از سی و یک ساعت بی‌خوابی. بعد از افرادی دیگر خواسته شد که عکس‌ها را مشاهده کنند و نظرشان را بگویند. مشاهده گران بدون اطلاع قبلی از تفاوت زمان عکس برداری به این نتیجه رسیدند که در عکس‌هایی که بعد از بی‌خوابی گرفته شده، داوطلبان کمتر جذاب به نظر می‌رسند.

Mi-iran.com