

نظریه های خواب

ن انسان‌ها از زمان فلاسفه قدیم یونان موضوع تفکر و بررسی بوده است اما تنها چند سالی است که پژوهشگران توانسته‌اند به راه‌هایی برای مطالعه این پدیده به شیوه‌ای سیستماتیک و عینی دست یابند. پیدایش فناوری‌های جدید مانند دستگاه نوار مغزی، دانشمندان را قادر ساخته است که الگوهای الکتریکی و فعالیت‌های مغز انسان در حال خواب را زیر نظر بگیرند. با وجودی که اکنون بررسی خواب و پدیده‌های مرتبط به آن امکانپذیر گشته است اما همه پژوهشگران بر سر این که « ما می‌خواهیم» .

چند نظریه مختلف برای توضیح ضرورت خوابیدن و نیز عملکردها و هدف‌های آن ارائه گشته است که در اینجا با سه نظریه عمده در بین آن‌ها آشنا می‌شویم.

. نظریه جبران و ترمیم :

بر اساس نظریه جبران و ترمیم، خوابیدن برای تجدید قوا و احیای فرایندهای فیزیولوژیک که بدن و ذهن را سالم نگه می‌دارند و باعث عملکرد مناسب آن‌ها می‌شوند ضرورت اساسی دارد. بر طبق این نظریه، خواب NREM (مرحله خواب آرام که به نام حرکت غیر سریع چشم خوانده می‌شود) برای بازسازی و ترمیم فعالیت‌های فیزیولوژیک اهمیت دارد در حالی که خواب REM (مرحله پنجم خواب که به نام حرکت سریع چشم خوانده می‌شود) برای بازسازی فعالیت‌های ذهنی است. پشتیبان این نظریه، پژوهش‌هایی است که نشان می‌دهد دوره‌های خواب REM پس از مدتی کم‌خوابی و فعالیت جسمی شدید، افزایش می‌یابد. بدن در هنگام خواب، سرعت تقسیم سلولی ترکیب پروتئینی را افزایش می‌دهد و این پدیده نیز به نوبه خود پشتیبان نظریه جبران و ترمیم به هنگام خواب است.

. نظریه تکاملی :

بنابر نظریه تکاملی که به نام نظریه انطباقی خواب نیز خوانده می‌شود، فعالیت و سکون به عنوان وسیله‌ای برای ذخیره انرژی در سیر تکاملی به وجود آمده‌اند. بر اساس این نظریه، تمام حیوانات که بیداری و هشیاری برای آن‌ها خطرناک و مخاطره‌آمیز بوده است خود را با خوابیدن انطباق داده‌اند. پشتیبان این نظریه، پژوهش‌های تطبیقی است که بر روی حیوانات مختلف صورت گرفته است. حیواناتی که شکارچیان طبیعی کمتری دارند، مانند خرس‌ها و شیرها، معمولاً روزانه بین ۱۲ تا ۱۴ ساعت می‌خوابند. اما حیواناتی که شکارچیان طبیعی

زیادی دارند، دارای دوره‌های خواب کوتاهی هستند و معمولاً روزانه بیش از ۴ تا ۵ ساعت نمی

. نظریه تحکیم اطلاعات :

نظریه تحکیم اطلاعات بر پایه پژوهش‌های شناختی است و می‌گوید انسان‌ها برای پردازش اطلاعاتی که در طول روز به دست آورده‌اند می‌ابند. بر اساس این نظریه، علاوه بر پردازش کسب شده در طول روز، خوابیدن به مغز اجازه می‌دهد که خود را برای روز بعد آماده کند. برخی پژوهش‌ها همچنین نشان داده است که خواب به تحکیم و پیوند دادن چیزهایی که در طول روز فرا گرفته‌ایم و قرار دادن آن‌ها در حافظه دراز مدت کمک می‌کند. پشتیبان این نظریه، مطالعاتی است که نشان می‌دهد کم خوابی، تأثیر جدی بر روی توانایی به یاد آوری اطلاعات دارد.

در حالی که پژوهش‌ها و شواهدی برای پشتیبانی از نظریه‌های مختلف خواب وجود دارد، هنوز هیچ پشتیبان روشن و قاطعی برای هیچیک از نظریه‌ها به دست نیامده است. هر کدام از این نظریه‌ها ممکن است برای تشریح و توضیح این که «چرا ما می‌خوابیم» به کار روند. خوابیدن بر روی بسیاری از فرایندهای فیزیولوژیک تأثیر می‌. بنابراین احتمال زیادی دارد که خوابیدن به دلایل و منظورهای مختلف و متعددی باشد.