به چند ساعت خواب احتیاج داریم؟

ریدرز دایجست

مترجم : فرمانفرمائی قاجار، اصغر

مقدار خواب هرکس اختصاصی است.بسیار مهم است که شما مقدار خوابی را که‏ احتیاج دارید بدانید.

خواب چیست؟به چند ساعت خواب احتیاج داریم؟چگونه بخواب میرویم؟ به نظر میرسد که جواب این سئوالات آسان است.لیکن اینطور نیست:زیرا که علماء فن هنوز مشغول بررسی و مطالعه هستند تا بتدریج معما حل شود.اگرچه راجع به خود خواب اطلاعات‏ ناچیزی بدست آمده لیکن راجع باینکه انسان در حال خواب در چه حال است دانستنی زیاد است:ضربان قلب از 75 به 60 در دقیقه تنزل میکند.حرارت بدن نیز پائین میآید. نفس از 16 مرتبه در دقیقه به 12 تنزل می‏کند و حال آنکه فعالیت برخی از اعضاء بالا میرود. بخصوص غده‏های عرق که بدلیل نامعلومی در خواب فعالیت بیشتری دارند.

متخصصین وظائف الاعضاء زمانی تصور میکردند که در حین خواب جریان خون بمغز کم میشود اما اکنون میدانند که نه تنها جریان خون بمغز کم نمیشود بلکه گاه‏بگاه سریع‏تر میگردد.

به چه مقدار خواب احتیاج داریم؟در این باره اختلاف‏نظرها قابل ملاحظه است. دکتر Nathaniel Kleiman که چهل سال است درباره خواب مطالعه میکند میگوید: حد متوسط ساعات خواب برای هر فردی همانقدر قابل تعیین است که حد متوسط اندازه کلاه یا کفش،بعضی اشخاص احتیاج به ده ساعت خواب در شب دارند.برخی اشخاص‏ از قبیل دکتر Alton Ochnier عقیده دارند که پنج ساعت خواب در شب کافی است.چنانچه این دکتر در روز احساس خستگی کند،پس از چند ثانیه بخواب میرود و پنج دقیقه می‏خوابد.

دکتر Michael de Bakey جراح معروف عروق حامل خون نیز پنج ساعت‏ خواب را کافی میداند وی وقتی با هواپیما مسافرت میکند موقع پرواز بمحض اینکه کمربند را بست بلافاصله بخواب میرود.

چنانچه ما حقیقة خسته باشیم پس از مدت بسیار کمی بخواب میرویم و مغز خسته‏ آسایش می‏یابد.

بطور کلی چنین شهرت دارد که هشت ساعت خواب یکسره در شب کافی است.آیا بهتر نیست که انسان در مورد خوابیدن از رویه سایر حیوانات پیروی کند؟یعنی دفعات خواب‏ را افزوده و ساعات خواب را کم کند؟مسلم است که این رویه برای بعضی اشخاص بهتر است. بدن خیلی بسرعت تجدید قوا میکند مشروط باینکه خستگی شدید نباشد والا بساعات بیشتری‏ خواب احتیاج داریم.دانش‏آموزان معتقدند که سه ساعت خواب در دو وهله بهتر رفع خستگی‏ میکند تا هشت ساعت خواب یکسره.آقای R.Bukminister معمار معروف هر سه‏ ساعت نیم ساعت میخوابیده یعنی مجموعا در 24 ساعت چهار ساعت.وی یکسال بهمین‏ ترتیب عمل کرد ولی بعدا چون این رویه با کارش توافق نداشت آنرا موقوف نمود.

آیا همه بمقداری که احتیاج دارند می‏خوابند؟مسلما جواب بسیاری از مردم‏ منفی است.مطالعه در مورد 1122 نفر دانش‏آموز نشان میدهد که بطور کلی نیمی از مردم‏ دچار اشکالاتی راجع بخواب میباشند.

حیوانات اگر از خواب محروم شوند ناخوش شده و از کار میافتند.انسان چنانچه‏ چند روزی بی‏خوابی بکشد دچار اختلالات عصبی مخصوصا توهمات و خیالات بی‏احساسی میشود، چنانکه مردی زنی را می‏بیند که جلو یخچالی ایستاده و به تصور اینکه یخچال اتوموبیل است‏ میخواهد درون آن برود.دیگری شکایت میکند که کاشی‏های کف اطاق به سطح دریاچه منقلب‏ و متلاطمی می‏ماند.

بی‏خوابی ممتد و مداوم آثار بدی بار میاورد، Hans Selye استاد دانشگاه‏ مونترال Montreal مبتکر نظریه«فشار شدید»عقیده دارد که فشار ممتد و زیاد از هر قسم‏ که باشد ریشه و سبب ناخوشیهای مهلک است و بی‏خوابی هم یک نوع فشار است.

در 1960 در نیوارلئان ناخوشی ایسلاند بروز کرد.انتساب ناخوشی به ایسلاند از این جهت است که ابتدا دو پزشک مقیم ReyKayavie پایتخت ایسلاند آنرا کشف و توصیف‏ نمودند:

غوارض مرض:

درد عضلات،سردرد،خستگی شدید و لکنت زبان میباشد.دکتر تیلر P.Tiller پنج نفر مبتلا به ناخوشی مذکور راتحت معاینه دقیق قرار داد و چنین نتیجه گرفت که هر آینه‏ مریض‏ها باندازه کافی بخوابند عوارض مرض خفیف‏تر خواهد بود و در صورت کم‏خوابی شدید دکتر تیلر معتقد است که کم‏خوابی منشأ بیشتر عوارض پیری است و این نظریه که‏ پیران احتیاج بمدت کمتری خواب دارند صحیح نیست.این پزشک در اوائل سال 1963 شروع کرد بمطالعه خواب مریض‏هائی که 60 سال یا بیشتر سن داشتند.فورا آشکار شد که‏ شکایت از خستگی و توهمات و خیالات بی‏اساس در بین بیمارانی که هفت ساعت یا کمتر می‏خوابند پیشتر است دکتر تیلر برای آنها ده ساعت خواب در شب و یک ساعت بعدازظهر تعیین کرد و دستور داد چنانچه بخواب نروند کافی است که چشم‏ها را بسته و تلویزیون و رادیو را ساکت و خاموش کنند.تبعیت از چنین رژیمی سبب خواهد شد که بیشتر اشخاصی که از بی‏خوابی شکایت‏ دارند خوابشان افزایش یابد.از مطالعات و آزمایش‏های دکتر تیلر این حقیقت آشکار شد که‏ کسانی که بعدازظهر یک ساعت میخوابند.شب بهتر بخواب میروند و مهم‏تر از همه در بسیاری‏ از موارد،عوارضی که سبب مراجعه به دکتر بود در اثر رژیم خواب برطرف میشد.

رژیم معالجه با خواب در ناخوشیهای دیگر هم نتیجه مثبت داده.دکتر Edward Harper تسکین و آرامش ممتد و ده الی چهارده ساعت خواب را تجویز می‏کند.این رژیم در مواردی‏ که معالجات دیگر بی‏اثر بود.مفید بوده است و در بسیاری از بیماریها از تنگ تنفس یا جراحت‏ قرحه‏ای و امراض جلدی نتیجه مثبت داده است.

در مؤسسه Montreal,s Allan Memorial برای بیماران روحی که‏ از معالجات دیگر نتیجه نگرفته بودند خوب طولانی موثر بوده و از 6 نفر بیمار 38 نفر بهبود نسبی پیدا کرده‏اند.

ویلیام کیتی William Kitay در کتابی به نام«تحریک دوا»نظر میدهد: «فشار و حدت مرض در روز زیاد شده و عصر بمنتهای شدت میرسد و روز بروز و هفته به هفته وخیم‏تر میشود و حال آنکه اگر بعد از ناهار مدت کمی بخوابد بیماری تحفیف یافته و همینکه بیدار شدند بدون کسالت کار می‏کنند.

دکتر تیلر چنین نتیجه میکرد:«خواب به نسبتی که کار زیاد می‏کنند باید افزایش‏ یابد و بدبختانه در اکثر موارد قضیه بعکس است یعنی کسانی که زیاد کار میکنند کمتر میخوابند» رویه بیشتر مردم از همین قرار است.بخصوص مادرهای جوان بچه‏دار که با وجود کارهای خانه‏ عهده‏دار شغلی در خارج نیز میباشند.پزشکان باین قبیل زنان مؤکدا توصیه می‏کنند که همه‏ روزه بعد از ناهار یک ساعت استراحت کنند و بخواب روند.

دکتر Ochmar می‏گوید:«عادت بخواب بعدازظهر بسیار مفید و خوب است‏ و برای کسانی که فعالیت و کار زیاد دارند خواب شب کافی نیست»

بعضی اشخاص میخواهند بیشتر بخوابند لیکن موفق نشده و غالبا دچار بی‏خوابی‏ میشوند.این قبیل اشخاص باید قبل از رفتن به تخت خواب شیر گرم بنوشند و حمام گرم‏ بگیرند بعلاوه مقامات طبی توصیه می‏کنند که هر شب در ساعت معینی به تخت خواب بروند و رادیو و تلویزین را خاموش کنند،از خوردن غذای سنگین و خواندن کتابهای مهیج اجتناب‏ نمایند بعلاوه باید سعی کنند در موقع خواب عضلات و افکارشان کاملا استراحت نماید.

یک قاعده و رویه کلی این است که خواب هرکس باید کافی و بقدری باشد که صبح با نشاط از خواب بیدار شده و کار روزانه را بدون خستگی بی‏مورد انجام دهند.