

ترجمه دکتر هادی خراسانی

از مجله ریدرز دایجست

# جدیدترین تحقیقات علمی

درباره بیخوابی و طرز مبارزه با آن

تذکر

• آنچه در این مقاله از نظر خوانندگان میگذرد ترجمه مصاحبه‌ای است که از طرف مجله «اخبار آمریکا و گزارش جهان» بادکتر «جولیوس سکال» (۱) بعمل آمده است. دکتر سکال یکی از متخصصان مشهور مسائل مربوط به خواب و رئیس قسمت تحقیقات «موسسه ملی بهداشت روانی» امریکامیباشد و باتفاق «کی گائرتلوس» (۲) کتابی تحت عنوان «چگونه میتوان از بی خوابی جلوگیری کرد» تألیف نموده است.

\* \* \*

سؤال - آقای دکتر سکال ممکن است بفرمائید یک فرد عادی به چه مقدار خواب احتیاج دارد ؟  
پاسخ - غالباً گفته میشود که یک فرد عادی به ۸ ساعت خواب در

1 - Julius Segal

2 - Gay GaEr Luce

شبانه روز احتیاج دارد. ولی تحقیقات علمی اخیر نشان میدهد که این نظریه در مورد تمام افراد مصداق پیدا نمی کند. آمارگیریها تیکه بطور نمونه در اسکاتلند در مورد تعداد نسبتاً زیادی از افراد بعمل آمد، نشان میدهد که ۸ درصد افراد مشمول آمارگیری به فقط پنج ساعت و ۱۵ درصد به ۵ تا ۶ ساعت خواب در شبانه روز احتیاج داشتند. طبق همین آمارگیری اکثریت مردم ۷ تا ۸ ساعت در شبانه روز میخوابند ولی ۱۳ درصد به ۹ تا ۱۰ ساعت و تعداد خیلی به بیش از این مقدار خواب احتیاج دارند. بطوریکه مشاهده میکنید مقدار خواب مورد نیاز بر حسب افراد مختلف فرق میکند.

**سؤال -** آیا بیخوابی کودکان يك امر غیر عادی است؟

**پاسخ -** بهیچوجه. علل بیخوابی از قبیل اضطراب، هیجان، افسردگی و غیره، کودکان را دچار بیخوابی میکند. اطفال پیش از بزرگسالان خواب میبینند و خوابهای آنها اغلب زنده تر و وحشتناکتر از خواب اشخاص بالغ میباشد زیرا کودکان همواره با احساسات و تجربیات جدید و ناشناخته و پرو میگردند. ولی بعداً هر قدر بزرگتر و به سن بلوغ نزدیکتر میشوند اختلال هائی از نوع دیگر در خواب آنها پدید می آید. مثلاً دچار پر خوابی میشوند و بیش از حد معمول میخوابند.

**سؤال -** علت بروز اینگونه اختلالها چیست؟

**پاسخ -** از لحاظ روانشناسی، خواب گاهی وسیله ای برای فرار از واقعیات تلخ زندگی بشمار میرود. برای همه ما اتفاق افتاده است که مواقیمیکه دچار ناملایمات بوده ایم، هنگام بیدار شدن از خواب، برای فرار از واقعیات تلخ زندگی لحاف را روی خود کشیده و سعی نموده ایم که مجدداً بخواب برویم.

**سؤال -** چگونه میتوانیم پی ببریم که در شبانه روز به چه مقدار خواب

احتیاج داریم؟

**پاسخ -** پیشنهاد من در این مورد آن است که شخص در يك دوره ای

که فارغ از نگرانی و ناراحتی میباشد مثلاً در مدت مرخصی یکماهه هر شب در ساعت معینی به بستر برود و صبح بدون کمک ساعت شماته از خواب بیدار بشود و مدد ساعاتی را که در آن مدت یکماهه خوابیده است محاسبه نماید بدین ترتیب مقدار خوابی که در شبانه روز به آن احتیاج دارد بدست خواهد آمد .

**سؤال -** آیا با افزایش سن مقدار خواب مورد نیاز انسان تغییر پیدا

می کند ؟

**پاسخ -** سن باندازه ای که در کیفیت خواب تأثیر دارد در مقدار خوابی که مورد نیاز شخص میباشد مؤثر واقع نمیکرد . خواب عمیق که از خصوصیات دوران طفولیت است ، در سنین بلوغ شدت خود را از دست میدهد و در سنین پیری بکلی از بین میرود . خواب افراد مسن منقطع است بدین معنی که چندین بار در شب بیدار میشوند . می توان گفت که سالخوردگان بیشتر می خوابند ولی لذت کمتری از خواب می برند .

**سؤال -** آیا خواب پیوسته به خواب گسیخته رجحان دارد ؟

**پاسخ -** شواهد نشان میدهد که خواب پیوسته و با اصطلاح دیک بنده ، از خواب گسیخته و منقطع و مفید تر است . بررسیهای انجام شده در باره افرادی که به جهاتی مثلاً بملک شغلشان از خواب پیوسته استفاده نمی کنند نشان داده است که اینگونه افراد دچار خستگی میگردند و چابکی و چالاکی آنها کاهش می یابد . بدیهی است استثنائاً بعضی از افراد میتوانند بدون آنکه احساس خستگی و ناراحتی کنند ، ساعات خواب خود را به قسمتهای کوتاه تقسیم نمایند . مثلاً وینستون چرچیل بنا بگفته خودش کمبود دوشب خواب خود را با یک وعده خواب بعد از ظهر جبران میکرد .

**سؤال -** آیا رفتن به بستر در ساعت معینی روش مفیدی است ؟

**پاسخ -** آری تا حدودی که امکان داشته باشد . توصیه قدیمی پزشکان خانواده مبنی بر اینکه انسان باید عادت به نظم پیدا کند ، شاید در هیچ

موردی به اندازه لزوم رعایت نظم در مورد ساعت خواب حائز اهمیت نباشد. بررسیهای علمی اخیر به ثبوت رسانیده است که فعالیت بدن انسان در هر ۲۴ ساعت يك دوره نوسان را طی میکند. مثلاً در این مدت درجه حرارت بدن انسان ویا تعداد هورمونهای ادرنال خون بتدریج افزایش یافته و سپس رو بکاهش میگذازد. همچنین نیروی بدنی و فکری انسان در این دوره ۲۴ ساعته افزایش و کاهش مییابد. بمبارت دیگر در طی شبانه روز فعالیت بدنی و فکری انسان يك دوره جذب و مد را میپیماید.

در این دوره ۲۴ ساعته برای هر يك از ماساعت معینی که مناسب برای خوابیدن میباشد. وجود دارد.

گاه اتفاق افتاده است که هنگامی که در سالن تأثر سرگرم تماشای نمایشنامه‌ای بوده‌ایم و یا با دوستان صحبت میکرده‌ایم، احساس خستگی نموده و خوابمان گرفته است ولی چند ساعت بعد موقعیکه به بستر رفته‌ایم، خواب از چشمان پریده است.

علت این بی‌خوابی آن است که موقع طبیعی خواب ما یعنی نازلترین نقطه دوران جذب و مد فعالیت بدنی ما فرا رسیده و بعداً سپری شده بوده است. در مورد بعضی از افراد، درجه حرارت بدن هنگام خواب شروع به بالا رفتن میکند. این گونه افراد با حالت نشاط و چابکی از خواب بیدار میشوند ولی در اوائل شب به پایین‌ترین نقطه فعالیت بدنی شبانه روزی خود میرسند. بعضی دیگر فعالیت بدنی خویش را دیرتر آغاز میکنند و این فعالیت در ساعات بعد از ظهر باوج خود میرسد. در مورد این افراد ساعت مناسب برای خوابیدن، بعد از نیمه شب آغاز میگردد.

سؤال - پس از آنکه ساعت مناسب برای خوابیدن را تعیین کردیم

آیا برای بخواب رفتن به کمک‌های دیگری احتیاج خواهیم داشت ؟

پاسخ - این موضوع در خود بحث است. بعضی از افراد عادت دارند که قبل از خوابیدن به مطالعه بپردازند. بعضی دیگر از تلویزیون بعنوان يك وسیله خواب آور استفاده میکنند. بعضی از اشخاص برای اینکه بخواب بروند

باید بصدای رادیو گوش بدهند . با آنکه اغلب مردم تا جیراغ را خاموش نکنند خوابشان نمی برد عده ای برای خوابیدن احتیاج به روشنائی دارند . بدین ترتیب مشاهده میشود که مقدمات بخواب رفتن در مورد افراد مختلف متفاوت است .

**سؤال -** آیا شیر گرم بطوری که بعضی ها معتقدند اثر خواب آور

دارد ؟

**پاسخ -** نوشیدن شیر گرم موجب بخواب رفتن سریع شخص نمیکرد ولی تا حدودی در رفع بیخوابی مؤثر است و ایمن تأثیر مبنای علمی دارد زیرا شیر حاوی يك نوع اسید آمینه موسوم به « تریپ توفان » (۱) میباشد

**سؤال -** آیا نوشابه های الکلی دچار سستی و رخوت میگردند ؟ در مورد این گونه افراد نوشابه های الکلی اثر منفی دارد . بعکس در مورد افراد دیگری الکل ایجاد هیجان و عصبانیت می نماید . قدر مسلم آن است که صرف مقدار زیادی نوشابه الکلی خواب را مختل میسازد و اشخاصی که در نوشیدن مشروبات الکلی زیاده روی میکنند از خواب منظم و راحت محروم می گردند .

**سؤال -** تکلیف اشخاصی که به آسانی بخواب میروند ولی زود بیدار

میشوند و دیگر خوابشان نمی برد چیست ؟

**پاسخ -** این وضع بیشتر برای افراد مسن پیش می آید و معلول ناراحتی خیال و یا افسردگی روحی میباشد . در این گونه موارد توصیه من آن است که انسان نباید همچنان در بستر بماند و بیهوده برای بخواب رفتن تلاش کند بلکه باید از رختخواب خارج شود و برای مدتی مثلا يك ساعت خود را با انجام کارهای سبک و مفیدی از قبیل مطالعه ، نوشتن نامه بدوستان ، تنظیم برنامه کارهای روز بعد و امثال آن، سرگرم سازد . بسیاری از افراد همین که بیخواب می شوند دچار وحشت می گردند ، در اینگونه موارد شخص بجای اینکه در بستر بماند و دستخوش تشویش و اضطراب گردد

**پاسخ** - شواهد نشان میدهد که ورزشهای منظم و سبک خواب را تسهیل می کند ولی بعضی از باربران که کارهای بدنی انجام می دهند مانند بسیاری از استادان دانشگاه که بکارهای فکری اشتغال می ورزند دچار بیخوابی می شوند .

نوع شغل انسان فی حد ذاته در بیخوابی چندان مؤثر نیست . نه تنها هیجانانگیز فکری و روحی بلکه خستگی بدنی مفرط قبل از خواب موجب بروز بیخوابی می گردد .

اگر قبل از رفتن به بستر بمنظور دست یافتن بخواب راحت بورزشهای سنگین بپردازید نتیجه معکوس خواهید گرفت زیرا اینگونه ورزشها بجای اینکه موجب تسکین گردند ، ایجاد هیجان می کنند . تماشای يك فیلم سینمایی مهیج نیز ممکن است موجب آشفتگی خواب گردد .

**سؤال** - چگونه می توان بخواب راحت دست یافت ؟

**پاسخ** - برای برخوردار شدن از خواب راحت باید هر شب در ساعت معینی به بستر رفت ، از صرف قهوه و دخانیات که معمولا اثرات محرك دارند پرهیز نمود ، هر روز مقداری ورزش کرد از مصرف داروهای خواب آور اجتناب ورزید ، و بالاخره در صورت امکان بعلل اصلی بیخوابی یا بررسی علائم آن ، پی برد .

خواب راحت در نتیجه عملیاتی که بلا فاصله قبل از رفتن به بستر انجام می دهیم بدست نمی آید بلکه بستگی بروال زندگی روز مره ما دارد . بمبارت دیگر خواب هر فرد انعکاسی از روحیه و عادات او می باشد .

بهرتر است خود را بکاری مشغول سازد .

**سؤال -** آیا وحشت از بیهوایی موجب میگردد که مردم به صرف قرص‌های خواب آور عادت پیدا کنند ؟

**پاسخ -** در این امر تردیدی نیست . استفاده از داروهای خواب آور موجب میگردد که مردم به این گونه داروها اعتیاد پیدا کرده و در مصرف آنها زیاده‌روی نمایند . برای اثبات این موضوع می‌توان بدکتر چند رقم آماری اکتفا کرده . در امریکا سالیانه بیش از نیم میلیارد دلار بمصرف خرید قرص‌های خواب آور میرسد . در این کشور سالیانه تنها حدود ۸۰۰/۰۰۰ پوند ( معادل ۳۶۰/۰۰۰ کیلو گرام ) « باربیتورات » (۱) تولید می‌شود و در زمان حاضر بیش از ۲۰۰ نوع شربت منوم در دسترس اهالی قرارداد . مصرف کنندگان داروهای خواب آور از بسیاری از خطرات ناشی از افراط در مصرف این گونه داروها وقوف کامل ندارند .

**سؤال -** خطرات احتمالی مصرف قرصهای خواب آور چیست ؟

**پاسخ -** موقعیکه يك قرض خواب آور می‌خوریم نباید تصور کنیم که این قرص فقط در خواب ما اثر می‌گذارد . اینگونه قرصها مدت‌ها پس از آنکه اثر مسکنشان از بین رفت ، روی حالات روانی ، فکری و عاطفی ما اثر می‌گذارد . مثلاً « باربیتوراتها » ممکن است حالت افسردگی ما را تشدید نموده و نیروی فکری وحدت ذهنی را کاهش دهند . موضوع مهمتر آنکه وقتی انسان داروی معینی را مرتباً مصرف می‌کند ، اثرات آن بتدریج کاهش می‌یابد و شخص برای اینکه اثر مطلوب را بدست آورد ناچار است هر بار مقدار زیادتری از آن دارو را مصرف نماید و خطر از همین جا بروز می‌کند زیرا رفته رفته انسان بداروی مسکن معینی معتاد می‌شود .

**سؤال -** آیا نوع شغل انسان مثلاً کاربدنی در مقابل کارفکری با بی‌خوابی ارتباط دارد ؟