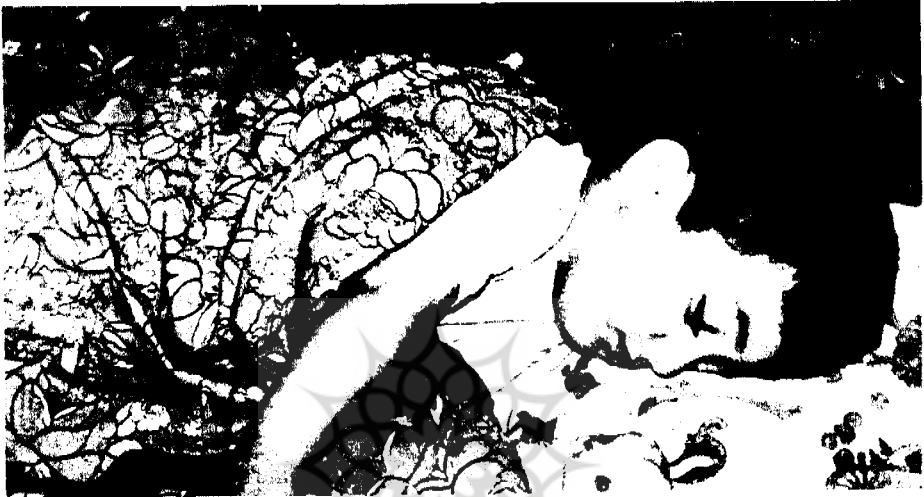


دربارهٔ خواب چه میدانید؟



نیروی تازه یافته و هنگامی که فردی از خواب خوش محروم گردد روز بعد از خستگی مفرط رنج می برد. در بعضی مواقع افرادی که از کمبود خواب شکایت دارند احساساتی کشنده و بدون دلیل عصبی و ناراحت بوده و یا به خندیدن و گریه کردن می پردازند. هنگامی که این امر شدت یابد اغلب نوهماتی بوجود می آید و امکان دارد که فرد بی خواب در نهم مطالبی را شنیده و یا چیرهایی را ببیند. این طور فکر می شود که عامل نیرو دهی خواب در واقع در یافت عصبی واقع است. اساس این عقیده بدین لحاظ است که هنگامی که از خواب حیوانات جلوگیری شود دریافت عصبی آنها تغییراتی بیدار می آید. یکی از عمده ترین

جنبهٔ نیرو بخشی خواب

یک فرد معمولاً اظهار می دارد که وی بدین علت می خوابد تا با اصطلاح باتری خود را شارژ نماید و یا اینکه منبع انرژی خود را تازه نماید. خواب در واقع باعث تازگی نیرو می گردد. محققین هنوز نتوانسته اند به طبیعت حقیقی این مسئله پی ببرند. در واقع این امر واقعیت محض است که افراد پس از خستگی بسیار و زمانی که از خواب خوش بیدار می شوند

نابت کرد که سلولهای عصبی در واقع به یکدیگر متصل نبوده و یکدیگر را تنها لمس می کنند. بر طبق این فرضیه هنگامیکه دوسلول عصبی از ازهم فاصله بگیرند شکاف بوجود آمده باعث ایجاد خواب می گردد. پس از این فرضیه فرضیات دیگری نیز ارائه شد. یکی از فرضیه های دیگر سی کوید فعالیت روزانه باعث پدید آمدن سمومی می گردد که مغز را خسته می سازد. طبق نتوری کمبود اکسیژن، کمبود این ماده باعث بروز خواب می شود، تعدادی از فرضیات دیگر دلیل خواب را بخاطر فعالیت های نیروئید و عده هیپوفیز می دانند. عده ای که پیرو این فرضیه هستند ادعا دارند که کنترل بسیاری از اعضا بدن و بخصوص کنترل دمای بدن توسط مرکزی در هیپوتالاموس معری می باشد، چه تحریک هیپوتالاموس باعث بیدایش خواب نیز می گردد. یکی از فرضیه ها مربوط به پاولف فیزیکدان مشهور روسی است. که در روسیه مورد تاءبید قرار گرفته است. پاولوف می گوید هنگامیکه از بعضی از تحریکات عصبی جلوگیری شود خواب بوجود می آید. بعضی از تئوریهای دیگر، خواب را بعنوان عادت با غریزهای می دانند که در حین تکامل پیشرفت حاصل نمود. بر طبق این نظریات تاریکی، باعث می شود تا حیوانات از فعالیت دست کشیده و این مسدود اسراحت اس موقعیت را برای آنها بوجود آورد تا خستگی روزانه را از بدن بکنند و تنها حیوانی که این دوران را می گذرانند جهت بقا موفق تر بودند. البته نظریات بسیار بسیار موجود است که هر یک دارای فرضیه مخصوص بخود هستند اما بهر حال عقیده اکثر محققین دریک زمینه مشترک است سببی بر اینکه خواب لطفاً " ورق بزنید

تغییرات که در حیوانات جوان قابل توجه است کوچک شدن سلولها و همچنین از دست دادن انگیره های موجود در آسپاسمی باشد.

میزان خواب مورد نیاز بستگی به سن فرد دارد مقدار خواب متوسط بترنسب زیر است: ۱۸ تا ۲۵ ساعت در روز - (نورادان) بچه ها ۱۲ تا ۱۴ ساعت در روز - کودکان مدرسه رو ۷ تا ۹ ساعت در روز - بزرگسالان.

میزان خواب هر فرد باید طوری باشد که صبح ها بدون اینکه کسی او را بیدار کند، از خواب بلند شود. این فرد می بایست صبح سر حال و شاداب از خواب بلند شده و قادر به انجام کارهای فکری باشد. گاهی اوقات مطالبی در روزنامه ها چاپ می شود حاکی بر آنکسه افرادی هستند که سالهای سال نخوابیده اند اما پس از بررسی این مسائل مشخص می شود که اساس این ادعا بوج بوده و فردی که ادعا می کند که قادر است هرگز نخوابد، فراموش می کند در مورد ساعاتی که به استراحت و جرت زدن در حال نشسته می بردارد اشاره نماید. زیرا در این حالات، خواب مورد نیاز سرعت حیران می شود. دریک آزمایش، افرادی که بعلی ۲ شب سوالی قادر به خوابیدن نشده بودند در روز سوم پس از ۱۱ ساعت خواب بسیار شاداب از جای برخاستند.

" پاسخهای بسیار در مورد اینکه چرا ما می خوابیم "

پاسخهای بسیاری در این مورد داده شده است که چرا ما می خوابیم؛ یکی از آن دلایل "شکاف عصبی" می باشد. این فرضیه پس از مطالعه سلول شناس اسپانیایی "سانتیاگورا- مونکاخال" ارائه شد. این سلول شناس

بیمار بسیار خسته کننده می باشد.

بیماری خواب" به حالت طبیعی خواب
شاهت دارد.

تحت تاثیر چندین عوامل مختلف می باشد و
به یک عامل.

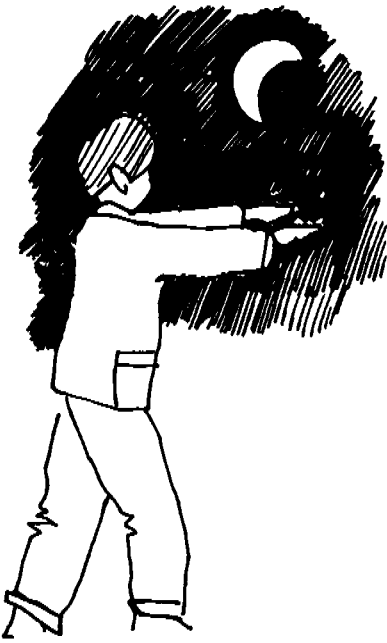
نارکولپسی **narcolepsy** یا بیماری خواب
در واقع نزدیک ترین حالت به خواب است.
فردی که به بیماری خواب مبتلاست بدون
هیچگونه آثار خستگی اولیه به خواب
می رود. او امکان دارد که مشغول انجام هر
کاری باشد که ناگهان به حالت خواب فرو
می رود و در اکثر مواقع این حالت خواب از
چند ثانیه تا ۲۰ دقیقه بطول می انجامد و پس
از آن فرد ایدا آگاه نیست که به خواب رفته
بود و در ضمن هیچ رویایی در خواب رانیز به
یاد نمی آورد. فیزیسی های ارتش پی بردند
که عده ای از کپتانان ارتش به این حالت دچار
بودند. ناپلئون از شخصیت هایی است که
می گویند به این بیماری دچار بوده و حتی هنگام
اسب سواری به خواب می رفت. تعدادی از
تصادفات مرکب اتومبیل به علت این
بیماری ها بوده. اینطور شایع است که
نارکولپسی بعلمت بعضی از تائه ایسترات و
اختلالات در هیپوناتالاموس می باشد.

شرایط کوناکونی که شاهت به خواب دارند

خواب رستانی بعضی از حیوانات کاملاً
نسبت به چرخه روزانه خواب آنها تفاوت دارد.
در این نوع خواب، جانور، برای مدتی کوتاه
چندین نفس عمیق و کوتاه می کشد و این نفس
سیس کم کم تندتر و عمیق تر می شود. سرانجام
این نفس ها به نفس های کم عمق و آهسته
تبدیل می شود. این جانوران در هنگام خواب
زمستانی از جری بدن خود استفاده نموده و این
جری را به تیدروکریورها تبدیل و سپس جهت
انرژی استفاده می نمایند. افرادی که تحت
تاثیر هیپنوتیزم قرار می گیرند، نظری می رسد
که به خواب رفته باشند اما در واقع چنین
نیست. عکس العمل هایی نظیر برش زانو و
دیگر عکس العمل هایی که در خواب واقعی رخ
نمی دهند در هیپنوتیزم موجود هستند و در
ضمن تغییرات درونی هم که در خواب واقعی
رخ می دهد در هنگام هیپنوتیزم وجود
ندارد. حالت خلسه نیز همانند هیپنوتیزم بوده
و به خواب هیچگونه شباهتی ندارد. بعضی از
محققین به حالت خلسه حالت خود هیپنوتیزمی
می گویند. هنگام صرع نیز فرد در سست
همانند حالت خواب، به بیهوشی فرو
می رود. اما این دو نوع خواب از هیچ نقطه
نظری به جریک یا دومورد تشابهی ندارند.
در موارد بسیار شدید صرع، سفتی عضلات
نیز موجود می باشد و این حملات بسرای

صحت کردن و راه رفتن در خواب

یکی از مشکلات خوابیدن، صحبت کردن
در حالت خواب است که بسیار منداول است
با بررسی بر روی دانشجویان مشخص شد که
در حدود ۴۰٪ اردانشجویان کالج ها در حین
خواب به صحبت کردن می پردازند و پس از
بیداری هیچ چیز را بیاد ندارند. این
بیماری بدلیل بد خوابی و همچنین بعلمت



روء یاها و کابوس ها می باشد. راه رفتن در حین خواب همانند صحبت کردن در خواب شایع نیست این بیماری بعلت ضربات روحی و با مجرا شدن شخصیت های فرد تولید می گردد. کابوس های شبانه نیز از حملاتی است که باعث می گردد فرد در خواب فریاد، گریه و ناله کرده و بدون اینکه بلند شود بخوابد. گرفتگی ماهیچه ها نیز اغلب باعث مزاحمت خواب می گردند. این انقباضات ماهیچه ای می تواند درد وحشتناکی تولید کند ولی خوشختانه این انقباضات تا چند دقیقه بیشتر ادامه ندارد. این امر می تواند بعلت فعالیت زیاد همان ماهیچه در حین بیداری رخ بدهد. گاهی نیز سگار کشیدن زیاد هم باعث بروز این مسئله می گردد زیرا که سگار شریانهای خون را منقبض می نماید. بهترین معالجه اینست که اندام منقبض را به حالت کشیده در آورده و ماهیچه های مضاد آن اندام را سفت نمود. یکی از بیمارهای رایج، "بیخوابی" است و این ناراحتی می تواند بدلیل فشارهای روحی باشد. برای مثال یک دانشجو در شب قبل از امتحان به غلبه وحشت به بی خوابی دچار می گردد. تعدادی از بیماری ها با بی خوابی همراه هستند و یکی از دلایل مهم بی خوابی، عصبی بودن و ناراحتی در مورد خود فرد می باشد. فردی که به این بیماری دچار است بهترین نتیجه را با مراجعه نمودن به یک روانشناس کسب می نماید بسیاری از افراد مشهور و سرشناس از این بیماری رنج برده می برند. بیماری دیگر خواب بسد "بیماری آفریقایی" نیز شهرت دارد که معمولا مرکب است. این بیماری در ابتدای امر در کنگو (آفریقا) جاییکه در آنجا شدت داشت

مطالعه شد. بیمار پس از گذراندن یک مرحله سستی دچار خوابهای کسسته شده و سپس بی سرود. باکتری شناس مشهور بریتانیایی "سردیوید بروس" Sir David Bruce به یاری همسرش پی بردند که این بیماری بعلت وجود یک انگل میکروسکوپی نام "تری پانوسوما trypanosoma" می باشد که وارد خون و مایع مغزی نخاعی می گردد. آنها پی بردند که ناقل این انگل مگس سه تسمه می باشد که بعداً "راقبت های ویژه" بهداشتی، این بیماری را تحت کنترل در آورد. بعضی از بیماری های خواب همراه با بیحالی مفرط هستند. بعلت ورود نوعی ویروس مانند آنفلوآنزا و سرخک بوجود می آید. اکثر مطالعات بدست آمده در مورد خواب بعلت مطالعات در زمینه های دیگر است و مطالعات فرار در مورد خواب و مسائل حل نشده اش همچنان ادامه دارد.

