

## آخرین تحقیقاتی که پیرامون

### خواب بعمل آمده است

بهنگام خواب چه تغییراتی در بدن شما روی میدهد ؟

فشارخون پائین می آید در هر يك ثانیه يك مرتبه موج مغزی روی دستگاه ضبط میگردد .

عمیق ترین مرحله خواب بعد از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بعد از اینکه بخواب رفتیم شروع میگردد . امواج ضبط شده در مرحله چهارم که بنام دلتا نامیده میشود بسیار آهسته و بزرگ میباشند . این مرحله را بایستی يك فراموشی بدون هیچ گونه رؤیا تلقی نمود .

بعد از این حالت ، وضع انسان در خواب به يك سطح سبک تری تغییر پیدا میکند . چشمها زیر پلکها در چشمخانه بشدت حرکت میکنند گوئی دنبال چیزی می گردند . در این مرحله خوابی را که می بینیم بتفصیل در هنگام بیداری بخاطر میآوریم در این حالت ممکنست انسان در اثر يك تکان به حالت چهارم یا خواب عمیق برگردد و این مراحل هر شب برای چهار یا پنج بار تکرار میشود .

برای محققین دو مرحله آخری یعنی حالت دلتای خواب و مرحله ای که چشمها دارای حرکت سریعی میباشند جالب تر از سایر حالات میباشد .

سلولهای مغزی در مرحله دلتا فعالیت کمتری از خود نشان میدهند ولی کاملاً آرام هم نمیباشند . دلایل وشواهدی وجود دارد که نشان میدهد فعالیت درنواحی مرکزی مغز تغییر می یابد . در این مرحله از خواب است که راهروندگان در خواب به حرکت در میآیند . راهروندگان که قادرند

حتی اتومبیلرانی کنید ، از درخت بالا روند و حتی مرتکب جنایت شوند .

رؤیاهائی را که ما بخاطر میآوریم مربوط بحالتی است که چشم حرکت سریعی دارد و بیشتر در صبح هنگام بسراغ ما میآید. در این موقع مصرف اکسیژن زیاد و درجه حرارت بدن زیادتر میشود . تجربه ثابت کرده که رؤیاهای ما در مواقع بیداری اتفاق میافتد حتی در مورد کوران مادرزاد قضیه نیز بهمین منوال میباشد. زیرا اشخاص کور اشیاء را در هنگام بیداری با لمس کردن آنها می بینند .

### قرص و خواب

الکل ، قرص های خواب آور و داروهای مسکن دیگری باعث خواب طبیعی نمیگردند بلکه باعث تغییر و تبدیل مراحل مختلف خواب که در بالا ذکر شد میشوند .

و اما ببینیم که اصولاً خواب برای ما چه میکند ، وظایف امروز و در عین حال نیرو بخش خواب چیست؟ جواب این سؤالات هنوز بدرستی معلوم نگردیده ولی تنها جوابی که میشود داد اینست که اگر شخصی را وادار به بیخوابی کنیم خواهیم دید پس از گذشت یکی دو روز آدمی عصبانی و تندخو میگردد و از نظر جسمانی مبتلا بعارضه خبط بصر میشود . دارای افکاری مایخولیائی با حالتی از عدم تعیین موقعیت خود میگردد تا اینکه بالاخره هذیان گوئی آدم بیخواب شده را به سرحد مرگ میکشاند .