



خواب طبیعی

لطیف جعفری

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد (آستارا)

خواب با انواعی از تغییرات فیزیولوژیکی از جمله: تنفس، عمل قلب، قوام عضلانی، درجه حرارت: ترشح هورمون و فشارخون همراه است. خواب یک حالت منظم، تکرار شونده و به آسانی برگشت پذیر است که با بیحرکتی نسبی و بالا رفتن قابل توجه آستانه واکنش به محرکهای خارجی، در مقایسه با حالت بیداری مشخص است. (به عبارت دیگر هنگام خواب فرد به محرکهای خارجی جواب نمی دهد و یا بسیار کمتر جواب می دهد.)

با فرکانس $0.5-2.5$ در ثانیه ظاهر و 50% نوار را در بر می گیرد و: مرحله ی چهارم- نیز با موج آهسته یا امواج دلتا بیش از 50% نوار را پر می کند.

خواب از دو حالت فیزیولوژیک تشکیل یافته است: خوابی که همراه با حرکت غیر سریع پلک ها یا چشم است حرکات غیر سریع چشم یا (NREM) و خوابی که همراه با حرکت سریع چشم یا پلک است. حرکات سریع چشم یا (REM).

مراحل ۱ تا ۴ خواب حرکات غیر سریع چشم (NREM) واقع می شود. کیفیت خواب در خواب غیر حرکات سریع چشم (NREM) با علائم فیزیولوژیکی شبیه حالت بیداری مشخص است.

مطالعه و کنترل خواب به شکل بسیار دقیق آن کمک عمده یی در تشخیص بیماریها و علایم آن است. چرا که اختلال خواب غالباً از علایم زودرس بیماری روانی است. بعضی از اختلالات روانی با تغییرات مشخص در فیزیولوژی خواب همراه است. وقتی شخص به خواب می رود امواج مغزی او تغییرات مشخصی پیدا می کند. و مراحل زیر به ترتیب طی خواب رخ می دهد: مرحله ی اول- سبکترین مرحله ی خواب با فعالیت و لتاژ پایین، منظم ۳ تا ۷ سیکل در ثانیه مشخص است. چند دقیقه بعد: مرحله ی دوم- که در خواب به شکل امواج دوکی شکل و به صورت کندتر ۱۲، ۱۴ سیکل در ثانیه ظاهر می شود و اندکی بعد: مرحله ی سوم- با موج آهسته یا امواج دلتا یا فعالیت و لتاژ بالا و



در تنظیم خواب، نظریه مسلط امروزه این است که یک مرکز ساده‌ی کنترل خواب وجود ندارد بلکه تعداد معدودی سیستم‌ها و مراکز پیوسته موجود است که بطور عمده در تنه‌ی مغزی واقع شده‌اند و متقابلاً موجب تحریک یا مهار همدیگر می‌گردند. موادی که در بدن و مغز نقش خواب را تنظیم می‌کنند عبارتند از: **سروتوین، استیل کولین، و دوپامین** که نقش فعال‌کننده و هشیاری‌دهنده دارند.

خواب برای تنظیم حرارت بدن، ایجاد انرژی و ذخیره‌ی آن اهمیت حیاتی دارد. و محرومیت از خواب گاهی به توهم، هذیان، اختلال درک و فهم و آشفتگی نظام شخصیت فرد منجر می‌شود. محرومیت از خواب در موش‌ها سندرومی ایجاد می‌کند که مشتمل بر: ظاهر ضعیف و نحیف، ضایعات جلدی و پوستی، افزایش مصرف غذا، کاهش وزن، افزایش مصرف انرژی، کاهش درجه حرارت و نهایتاً مرگ است.

بعضی از مردم بطور طبیعی خواب کوتاهی دارند و هر شب کمتر از ۶ ساعت می‌خوابند و عملکرد با کفایتی هم دارند.

حدود ۹۰ دقیقه بعد از خواب اولین دور REM یا حرکات سریع چشم روی می‌دهد. ضربان قلب و تنفس و سرعت فشارخون افزایش یافته و به شکل نامنظم فعالیت می‌کنند. عضلات نیز فعالیت اندکی از خود نشان می‌دهند جریان خون نیز به مغز اندکی بیشتر است. اما در حالت حرکت غیر سریع چشم (NREM) حالت آرامش حاکم است. ضربان قلب بین ۵ تا ۱۰ ضربه در دقیقه کاهش می‌یابد و بسیار منظم است. تنفس نیز آرام‌تر می‌گردد. فشارخون تغییرات محدود در زمانهای مختلف نشان می‌دهد و روی هم رفته پایین‌تر از حالت بیداری است. سطحی‌ترین قسمت خواب مرحله‌ی اول بعد مرحله‌ی دوم و عمیق‌ترین قسمت خواب مراحل ۳ و ۴ است. **رویا دیدن در مرحله‌ی خواب REM صورت می‌گیرد.** اکثر کسانی که در ضمن خواب REM بیدار می‌شوند (۶۰-۹۰٪) گزارش می‌کنند که خواب می‌دیده‌اند. رویا در ضمن خواب NREM (حالت غیرحرکت سریع چشم) هم روی می‌دهد اما صریح و هدفدار است.





تا حداکثر ۹ ساعت در افراد مختلف متفاوت است. ریتم خواب هر فرد ممکن است متفاوت باشد. در یک دوره ۲۴ ساعته، افراد بالغ یک بار و گاهی دوبار می خوابند. این ریتم به هنگام تولد وجود ندارد و در دو سال اول زندگی برقرار می گردد.

منبع:

خلاصه‌ی روانپزشکی علوم رفتاری روانپزشکی بالینی، کاپلان. ترجمه نصرت‌الله پورافکاری.

افراد پر خواب کسانی هستند که برای عملکرد با کفایت هر شب به بیش از ۹ ساعت خواب احتیاج دارند. پر خوابها بیشتر از افراد کم خواب دوره‌های حرکات سریع چشم (REM) دارند. افراد کم خواب معمولاً افرادی با کفایت، جاه طلب و از نظر اجتماعی مسلط و راضی هستند.

پر خوابها کم یا بیش افسرده و مضطرب بوده و از نظر اجتماعی کناره گیر هستند. افزایش نیاز به خواب، با کار فیزیکی، ورزش، بیماری، حاملگی، استرس روانی، یا افزایش فعالیت روانی مشاهده می شود. و به هر حال خواب طبیعی بطور معمول ۷ یا ۸ ساعت و از حداقل ۶

