

شب بیداری چه عوارضی دارد؟

بیشتر شب‌زنده‌دارها می‌گویند چون در روز نمی‌توانند تمرکز کنند، شب را برای انجام کارهایشان ترجیح می‌دهند یا استدلال می‌کنند که بعضی‌ها برای شب‌بیداری ساخته شده‌اند.

اگر بخواهیم از عوارض شب‌بیداری بگوییم، احتمالاً گیجی، سردرد یا اختلال خواب اولین چیزهایی‌اند که به ذهن می‌رسند. منتها آیا می‌دانستید دیرخوابیدن یا اصلاً نخوابیدن در طول شب کیفیت رابطه جنسی، حافظه، سلامت جسمی، ظاهر و حتی روند کاهش وزن شما را هم مختل می‌کند؟ اینها فقط چند مورد از تأثیرات منفی بی‌خوابی‌اند. اگر شما هم شب‌زنده‌دار هستید، بهتر است این مطلب را تا انتها بخوانید.

شب‌زنده‌داری باعث اضافه‌وزن می‌شود

باور عمومی بر این است که افراد چاق زیاد می‌خوابند و برای کاهش وزن، فرد باید به‌شدت تقلا کند. منتها این باور غلط است. کم‌خوابی به‌خودی‌خود ممکن است عاملی برای پرخوری و در نتیجه چاقی باشد. تحقیقی در سال ۲۰۰۴ انجام شد که نشان می‌دهد افرادی که کمتر از ۶ ساعت در طول شبانه‌روز می‌خوابند ۳۰ درصد بیشتر از افرادی که ۷ تا ۹ ساعت می‌خوابند گرفتار چاقی‌اند.

تحقیقات اخیر که روی ارتباط بین اشتها و خواب انجام شده‌اند نشان می‌دهند کم‌خوابی میل به غذاهای پرچرب و پرکالری را افزایش می‌دهد. به همین دلیل، اخیراً دانشمندان توصیه می‌کنند که متخصصان تغذیه، علاوه بر خوراک، خواب مراجعه‌کنندگان خود را هم زیر نظر داشته باشند.

کم‌خوابیدن بیماری‌های پوستی و پیری زودرس را به دنبال دارد

بی‌کیفیت‌شدن پوست یکی از عوارض شب‌بیداری است که در همان هفته اول کم‌خوابیدن خودش را نشان می‌دهد. پوست زبر و خسته، پف زیر چشم، جوش‌زدن، قرمزی یا زردی پوست، خشکی یا چربی بیش‌ازحد و پوسته‌پوسته‌شدن چند مشکل از عارضه‌های پوستی‌اند که بر اثر کم‌خوابی ایجاد می‌شوند. علاوه بر این عوارض که به‌سرعت خود را نشان می‌دهند، عوارض دیگری هم وجود دارند که طی سال‌ها بروز می‌کنند، مثل زود چروک‌شدن، افتادگی و لک‌شدن پوست.

شب‌بیداری قوه تشخیص را ضعیف می‌کند

با کم‌خوابی و خستگی ناشی از آن در قضاوت‌هایمان اشتباه می‌کنیم. همچنین، گرفتن تصمیمات درست و عاقلانه نیز در مواقع کم‌خوابی بسیار سخت می‌شود. همین تمرکز نداشتن روی قضاوت، موجب می‌شود افرادی که شب‌بیداری دارند نتوانند عوارض شب‌بیداری را درست درک کنند و آن‌ها را نادیده خواهند گرفت.

در دنیای ما که همه‌چیز به‌سرعت در حال تغییر است و زمان ارزش بسیار زیادی دارد، خیلی از افراد تصور می‌کنند با نخوابیدن یا کم‌خوابیدن می‌توانند خودشان را با سرعت بالای تغییرات هماهنگ کنند. حتی گاهی کم‌خوابیدن افتخار به حساب می‌آید. منتها متخصصان و کارشناسان خواب نظر دیگری دارند. آن‌ها می‌گویند بی‌خوابی کارایی فرد را کاهش می‌دهد و در نتیجه، سرعت انجام کار را کند می‌کند. علاوه بر این، افراد خسته بیشتر خطا می‌کنند.

از طرفی، افرادی که به‌جای ۸ ساعت، کمتر از ۶ ساعت در طول شبانه‌روز می‌خوابند گمان می‌کنند بدنشان به کم‌خوابیدن عادت کرده است. این باور اصلاً درست نیست. وقتی از همین افراد آزمون آگاهی و تست هوش بگیریم، متوجه می‌شویم عملکرد آن‌ها هر دفعه بدتر از دفعه قبل است. همین امر نشان می‌دهد کم‌خوابی باعث تحلیل رفتن و ضعف ذهن می‌شود.

اگر خواب‌آلوده هستید و تصور می‌کنید کاری را به‌درستی انجام داده‌اید، به‌احتمال خیلی زیاد آن کار را خراب کرده‌اید.

افسردگی با بی‌خوابی تشدید می‌شود

شب‌بیداری و اختلالات خواب ممکن است به‌مرور زمان افسردگی را در پی داشته باشد. در نظرسنجی‌ای که در سال ۲۰۰۵ در آمریکا انجام شد، نتایج نشان می‌داد افراد افسرده کمتر از ۶ ساعت در طول شب می‌خوابند. بی‌خوابی، که یکی از اختلالات جدی است، تأثیر مستقیم بر افسردگی دارد. در سال ۲۰۰۷، پژوهشی روی ۱۰هزار نفر انجام شد. نتایج این پژوهش نشان داد احتمال ابتلا به افسردگی در شرکت‌کنندگانی که بی‌خوابی داشتند ۵ برابر بیشتر از افرادی بود که خوب می‌خوابیدند.

کم‌خوابی توان یادگیری را کاهش می‌دهد

داشتن خواب کافی تاثیر خیلی مهمی بر تفکر و یادگیری دارد. همان طور که قبلا گفتیم، افراد بی خواب یا کم خواب به مرور عملکرد ذهنی ضعیفتری خواهند داشت. در یادگیری چیزهای جدید نیز همین طور است. اگر فرد به اندازه کافی نخوابد، نمیتواند تواناییهای جدید را کامل یاد بگیرد. در واقع، شب و زمان خواب فرصت مناسبی است تا مغز چیزهایی را که در طول روز یاد گرفته ایم ثبت و ماندگار کند. اگر فرصت خوابیدن را از خودمان بگیریم، آموخته های جدید راهی به لایه های درونی ذهن ما پیدا نمی کنند.