

# تأثیر عجیب بیخوابی روی مغز



تحقیقات جدید محققان نشان می دهد که افرادی که دارای بیخوابی هستند ممکن است در فعال کردن مناطق خاصی از مغزشان که به حافظه کوتاه مدت مرتبط است، دچار مشکل باشند.

به گزارش خبرگزاری مهر، نتایج این تحقیقات که در دانشگاه کالیفرنیا سن دیگو انجام شده نشان می دهد افرادی که دارای مشکل بی خوابی هستند با غیر فعال کردن مناطق مغزی که معمولاً هنگام پرسه زدن ذهن فعال بوده نیز دچار مشکل هستند.

این نتایج نشان می دهد که چرا افرادی که دارای مشکل بی خوابی هستند اغلب هنگام روز با مشکل تمرکز یا تکمیل مسئولیتهای خود مواجه هستند.

شان دورموند استاد پار روان پزشکی در دانشگاه کالیفرنیا سن دیگو طی یک بیانیه اظهار داشت: براساس این نتایج از این که افراد دارای مشکل بیخوابی برای انجام برخی مشاغل بیشتر تلاش می کنند و افرادی که خواب راحتی دارند برای انجام همین مشاغل با مشکلات کمتری رو به رو هستند.

به رغم این تفاوتیهای مغزی، شرکت کنندگان در این تحقیق که دارای مشکل بی خوابی بودند چون افرادی که مشکلی در خواب خود نداشتند کارهای مرتبط با داشتن حافظه کوتاه مدت را انجام دادند، اما تلاش آنها در انجام این آزمایش بیشتر بود.

این تحقیق با حضور ۲۵ داوطلب دارای مشکل بی خوابی انجام شد، به این معنا که همه این افراد دارای دشواری در خواب بوده و این شرایط آنها وابسته به شرایط دیگری چون مشکلات سلامتی ذهنی نبوده است. از سوی دیگر ۲۵ نفر که هیچ مشکلی در خواب خود نداشتند نیز به عنوان گروه کنترل این تحقیق مورد بررسی قرار گرفتند.

طی آزمایشهای خواب شب، شرکت کنندگان دارای مشکل بی خوابی به طور متوسط ۶ ساعت در شب خوابیدند اما افرادی که به این مشکل مبتلا نبودند به طور متوسط ۷ ساعت خوابیدند.

همه شرکت کنندگان در یک آزمایش حافظه کاری هنگام اسکن

fMRI شرکت کردند. حافظه کاری توانایی پردازش و ذخیره اطلاعات کوتاه مدت در مغز است که می تواند برای تکمیل کاری که در دست انجام است به کار رود. در این تحقیق آزمایش حافظه کاری بررسی یک سری حروف و شناسایی حروفی بود که اخیراً نمایش داده شده است.

در طول این آزمایش، قسمتهایی از مغز افراد دارای مشکل بی خوابی که مرتبط با حافظه کاری بود فعالیت کمتری نسبت به افراد سالم داشت. با سخت شدن آزمایش شرکت کنندگان بدون مشکل خواب فعالیت بیشتری در یک منطقه دیگر مغزی مرتبط با حافظه کاری نشان دادند اما این منطقه در افراد دارای مشکل بی خوابی بدون تغییر باقی ماند.

دروموند اظهار داشت: این اطلاعات به ما کمک می کند تا بفهمیم افرادی که داری مشکل بی خوابی هستند نه تنها با مشکل خوابیدن شب هنگام رو به رو هستند، بلکه مغز آنها عملکرد موثری در طول روز ندارد.