

گفت و گو با دکتر «میرفرهاد قلعه بندی»
فلوشیپ طب خواب

خواب، چه نقشی در سلامت روان و درمان بیماری‌ها دارد؟



درست است که این روزها علم و تکنولوژی پیشرفت بسیاری کرده‌می‌توان به پاسخ بسیاری از سوالات رسید اما هنوز خیلی از سوالات وجود دارند که دانشمندان نتوانسته‌اند پاسخ درستی برای آن‌ها بیابند. یکی از مهم‌ترین این سوالات، سوالات مربوط به عالم خواب است که بشر با تمام کنجکاوی اش هنوز نتوانسته است به پاسخ درستی درباره آن برسد و هنوز هم وقتی از محققان خواب درباره این مقوله می‌پرسیم، به جز گفتن مسائل کلی، نمی‌توانند به شکلی قانع کننده وارد جزئیات شوند. دکتر «میرفرهاد قلعه بندی» دانشیار روان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران و مدیر گروه انسیتوروان پزشکی، یکی از کسانی است که سال‌هاست در زمینه طب خواب فعالیت کرده و یکی از بهترین متخصصان این زمینه به حساب می‌آید که در گفت و گو با «سرنخ»، اطلاعات خوبی در این باره ارائه داده است.

❖ **قبل از هر سوالی برویم به سراغ تعریف «خواب».** خواب از نظر روان شناسی چیست؟

همان طور که در تعریف های رایج و معمولی آمده است، زمانی که سطح هوشیاری انسان تغییر پیدا می کند، فرد به خواب می رود.

❖ **یعنی در زمان خواب، هوشیاری به شکل کامل از دست می رود؟**

نه، منظور این نیست که سطح هوشیاری کلاً از بین می رود، چون آن موقع شخص به کما رفته. آدم‌ها زمانی که به خواب می‌روند، تا حدودی با کمبود هوشیاری روبه‌رو می‌شوند.

❖ **زمانی که آدم‌ها می‌خوابند، مغزشان از کار می‌افتد؟**

قبلاً این طور فکر می‌کردند. این که بعد از خوابیدن، مغز آدم از کار می‌افتد به خواب فرو می‌رود اما دانشمندان فعالیت های زیادی کرده اند و مشخص شده رابطه مغز و خواب به این شکل نیست. در واقع، در زمان خواب، بخش هایی از مغز به خواب می‌رود اما قسمت عمده ای از این ارگان بیدار است و حتی فعالیتش نسبت به زمانی که بیدار است افزایش پیدا می کند.

❖ **چه دلیلی دارد که آدم حتما بخوابد؟**

هم اکنون دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که خواب نه تنها اضافی نیست بلکه حیاتی، واجب و ضروری است. برای این که متوجه شوید خواب چقدر مهم است برای تان از یک آزمایش صحبت می‌کنم. در یک بررسی دانشمندان در محیط آزمایشگاه، موش های صحرایی را به مدت دو هفته از خواب محروم کردند. بعد از مدتی تمام آن‌ها مرند. در آزمایش بعدی، محققان به شکل دیگری موش‌ها را از خواب محروم کردند؛ به این شکل که وقتی موش مورد نظر می‌خوابید و به مرحله خواب عمیق (مرحله رویا) نزدیک می‌شد، او را بیدار می‌کردند و این اتفاق بارها تکرار می‌شد. در این آزمایش جدید، موش‌ها بعد از گذشت ۴ تا ۶ هفته مرند. بعد از این آزمایش، دانشمندان به این نتیجه رسیدند که خواب نه تنها یک سیکل اضافی نیست که برای جسم و روان موجودات ضروریات است و یکی از پایه های اصلی سلامت به حساب می‌آید.

❖ **می‌شود به خواب دیدن استاندارد کرد و آن را به واقعیت هایی که در عالم واقع رخ می‌دهد، نسبت داد؟**

در جواب سوال شما نمی‌توان گفت خواب‌ها با واقعیت ارتباط دارند یا نه، باید این طور بگوییم که معمولاً خواب‌ها ناخودآگاه ما را به تصویر می‌کشند و گاهی اوقات، مضمون خواب‌های ما با اتفاقاتی که در روز برایشان رخ می‌دهد متفاوت است. مثلاً وقتی به قول معروف حاملان خواب است و روزمان خوب می‌گذرد، شب خواب ناگواری نمی‌بینیم اما گاهی وقت‌ها که اعصاب‌مان سر مسئله‌ای به هم می‌ریزد، با خواب‌های بد، تلخ، ترسناک و گاهی عجیب روبه‌رو می‌شویم.

❖ **خواب دیدن چه کمک دیگری به زندگی انسان‌ها می‌کند؟**
بابرسی خواب‌ها می‌توان برای حل مشکلات روحی اشخاص اقدام کرد، از همین جهت، خواب بسیار مهم است. با این که دانش مادر باره خواب دیدن بسیار ناچیز است اما همین دانش ناچیز هم می‌تواند به بهبود شرایط روحی و روانی انسان‌ها کمک کند.

حقایق جالب علمی درباره خواب و چیستی و چرایی خواب دیدن

دنیای اسرارآمیز خواب و رویا



یاسمین مشرف | مترجم

پرونده

رویاها فیلم‌های کوتاهی هستند که ما هنگام خواب می‌بینیم. در دنیای رویا شما می‌توانید مثل یک پرنده په‌پرواز درآیید، بر همه جهان حکمرانی کنید و گاهی هم با ترسناک‌ترین ترس‌هایتان روبه‌رو شوید. بعضی افراد رویاهای خود را به وضوح به خاطر دارند، بعضی‌ها هم سوگند

رویا چیست و چرا رویا می‌بینیم؟

رویاها نمادی هستند که برای ایجاد ارتباط میان شما و خرد درونی تان – در هنگامی که خواب هستید – طراحی شده‌اند. بخشی از ذهن ناخودآگاه که رویاها را پردازش می‌کند، پیام‌هایی را به شکل نمادها و تصاویر ارسال می‌کند که ایده‌ها و شرایط مختلف را در یک قالب بصری به تصویر می‌کشند. هرچند یک توافق جمعی برسر این که رویاها چه هستند وجود دارد اما بحث برسر این که چرا خواب می‌بینیم همچنان ادامه دارد. بیشتر کارشناسان معتقدند ما به خاطر کمک به استراحت و تعمیر و نوسازی بدن است که رویا می‌بینیم. اما برخی دیگر بر این باورند که دیدن رویاها دلائل روان‌شناختی دارد. این دلائل روانی می‌توانند شامل بازنگری حوادث روز، کاهش واز بین بردن استرس و فراهم کردن یک راه خروج برای احساسات سرکوب شده باشند. موارد زیر پنج دلیل از دلائل خواب دیدن است که تا حد زیادی مورد تأیید کارشناسان قرار دارد.

■ جبران مافات

هرچند ممکن است رویاهای عجیب یا خارق‌العاده‌های بینیم اما این رویاهای خیال‌انگیز آن قدر هاهم که فکر می‌کنیم خیالی و انتزاعی نیستند. کارل یونگ، روان‌شناس برجسته معتقد است حتی سورئال‌ترین خواب‌های ما نیز راهی برای جبران وقایعی هستند که در بیداری برای ما اتفاق می‌افتند. به عنوان مثال، فردی که اتفاقات ناراحت‌کننده‌ای را در بیداری تجربه می‌کند، ممکن است به عنوان راهی برای جبران این اتفاقات تلخ، رویاهای بسیار خوشی ببیند تا از سقوط او در ناامیدی جلوگیری شود. از سوی دیگر این احتمال وجود دارد که فردی که در زندگی اش بسیار موفق است، در خواب هایش شاهد صحنه‌هایی از شکست و نا کامی باشد تا احساس قدرت و شکست ناپذیری در او فروکش کند. یونگ همچنین می‌گوید خواب‌های ما گاهی بخش‌هایی از شخصیت ما را که رشد نیافته‌اند منعکس می‌کنند. احتمالاً به همین دلیل است که گاهی رفتارهایی که یک فرد در رویاهایش از خود بروز می‌دهد، با رفتارها و شرایطی که در بیداری دارد بسیار متفاوت است.

■ مکانیسم مقابله

گاهی هنگام بر خورد با موقعیت‌های استرس‌زا، رویاها با به نمایش گذاشتن نمادهای قابل توجه و مسائل مربوط به زندگی شما در بیداری، تلاش می‌کنند به شما در مقابله با آشفتگی درونی‌تان کمک کنند. دکتر «ارنست هارتمن» استاد روان‌شناسی و محقق در زمینه خواب از دانشگاه تافتس

آمریکامی‌گوید رویاهای ما توسط احساسات و عواطف خاصی مانند استرس و نگرانی هدایت می‌شوند. تغییراتی که در احساسات ما ایجاد می‌شود باعث می‌شود اطلاعات و داده‌های جدید به طور مداوم در حافظه به هم یافته شوند، به گونه‌ای که به فرد کمک کنند با استرس، ضربات روحی و دیگر اضطراب‌های روانی کنار بیایند.

■ پردازش اطلاعات و تثبیت حافظه

تحقیقات انجام‌شده این ادعا را که خواب، در عملکرد درست حافظه و ذهن، نقش اساسی دارد تأیید می‌کنند. با این حال برخی کارشناسان معتقدند کلید تثبیت حافظه نه در ساعت‌های خواب‌ما بلکه در رویاهایمان جا دارد. بیشتر رویاهای ما با حوادث و اتفاقاتی که به تازگی تجربه کرده‌ایم ارتباط دارند. شاید رویای شما متأثر از حادثه‌ترافیکی باشد که هفته گذشته شاهد آن بودید، یا انعکاسی از خریدی که از فروشگاه داشتید. این نوع رویاها در واقع حاصل پردازش و سازمان‌دهی محرک‌های خودآگاه و ناخودآگاهی هستند که مغز در طول روز دریافت می‌کند. مغز پس از این که خاطرات روزانه را به وسیله رویاها تثبیت کرد، فرصتی برای تجدید قوا به دست می‌آورد. به عبارت دیگر رویاها راهی هستند که مغز از طریق آن، سیستم خود را دوباره راه‌اندازی می‌کند.

■ حل مسئله

اگر یک مسئله یغرنج یا یک معمای عجیب شما را گیج کرده است، احتمالاً

۱۲ واقعیت علمی جالب درباره خواب و رویا

شده است که نابینایان بیشتر از دیگر افراد کابوس می‌بینند.

۵ کنترل خواب

شاید برایتان جالب باشد که بدانید شما اغلب می‌توانید خواب‌هایتان را کنترل کنید. شما می‌توانید ابتدا و پایان رویاهای خود را دستکاری کنید، به آن پیچ و تاب بدهید و آن را مانند یک فیلم تغییر دهید. این نوع خواب‌ها، رویای شفاف یا لوسید دریم (Lucid Dream) نامیده می‌شوند.

۶ خواب دیدن بدون استئنا

به جز افرادی که دارای اختلالات روانی هستند، هیچ کس رانمی‌تواند یافت که خواب ببیند. اگر فکر می‌کنید خواب نمی‌بینید باید بدانید که صرفاً خواب‌های خود را فراموش می‌کنید.

۷ آشنایی در خواب

ما چهره‌های زیادی را در خواب می‌بینیم اما ذهن ما این چهره‌ها را ابداع نمی‌کند. معمولاً چهره‌هایی که آن‌ها را در خواب می‌بینیم کسانی هستند که در زندگی با آن‌ها مواجه شده‌ایم، هرچند ممکن است چهره‌شان را به خاطر نداشته باشیم. مسلماً به خاطر داشتن چهره تمام کسانی که روزانه با آن‌ها برخورد می‌کنیم، غیر ممکن است.

۸ رنگی یا سیاه و سفید

در حالی که بیشتر مردم دیدن رویای رنگی را گزارش می‌کنند، اما در صد کوچکی از افراد هم وجود دارد که فقط خواب‌های سیاه و سفید می‌بینند. در یک مطالعه از افراد خواسته شد رنگ‌هایی را که در خواب هایشان می‌بینند از روی یک نمودار انتخاب کنند. رنگ‌های روشن ملایم، بیشترین رنگ‌هایی بودند که انتخاب شدند.

۹ خواب‌های جهانی

در حالی که رویاهای ما اغلب به شدت تحت تأثیر تجربیات شخصی ما قرار دارند، محققان می‌گویند دیدن خواب برخی موضوعات خاص در میان فرهنگ‌های مختلف بسیار رایج است. به عنوان مثال، مردم سراسر جهان اغلب خواب‌هایی در مورد تعقیب یا مورد حمله قرار گرفتن یا سقوط و افتادن می‌بینند. برخی دیگر از تجربیات رایج در رویاها شامل احساس یخ‌زدگی و ناتوانی در حرکت، دیر رسیدن و پرواز کردن هستند.

۱۰ خرویف مانع خواب دیدن

هر چند شواهد علمی برای این موضوع وجود ندارد اما گفته می‌شود افرادی که خرویف می‌کنند، به طور قطع در آن لحظات خواب نمی‌بینند.

۱۱ رویای متفاوت مردان و زنان

رویاها ی مردان بیشتر درباره دیگر مردان است. به عبارت دیگر حدود ۷۰٪ از شخصیت‌ها در رویای مردان نشان تشکیل می‌دهند. این در حالی است که رویای زنان تقریباً به طور مساوی در مورد زنان مردان است. علاوه بر این، مردان بیشتر از زنان در خواب هایشان احساسات تهاجمی را تجربه می‌کنند و تعداد شخصیت‌ها در خواب‌آن‌ها کمتر است.

۱۲ احساسات منفی

اضطراب بیشترین احساسی است که افراد در خواب تجربه می‌کنند. به نظر می‌رسد احساسات منفی مثل خشم و ترس بیشتر از احساسات مثبت، خودشان را در خواب نشان می‌دهند. بنابراین نگران نباشید، شمانتها کسی نیستید که زیاد کابوس می‌بینید.