

خواب ناکافی، احساسات را به هم می‌ریزد

نوشته شده در تاریخ 11:52 1396/09/04

نوع اخبار بخش اخبار - معاونت مشاوره

خواب حالتی برگشت-پذیر است که با سکون، بی-حرکتی نسبی و افزایش در آستانه پاسخ به تحریکات محیطی نسبت به حالت بیداری مشخص می‌شود. نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد که عدم برخورداری از خواب کافی، میتواند حتی درک احساسی افراد را به هم بریزد. به گزارش ایسنا، مطالعات نشان می‌دهد که تغییرات در مدت زمان متوسط خواب، تأثیرات ناخوشایندی بر عملکردهای فیزیولوژی و شناختی افراد دارد، به طوری که در اثر کمبود خواب احساسات منفی، اضطراب، پریشانی و نشانه‌های افسردگی افزایش و احساسات مثبت کاهش می‌یابد. بنا بر نتایج تحقیقات، کمبود خواب در کودکان، موجب کاهش شدید در پاسخ به احساسات مثبت و افزایش قابلیت‌توجه در پاسخ به احساسات منفی می‌شود. فقدان خواب منجر به کاهش قدرت کنترل احساسات منفی می‌شود که این امر به علت در هم گسیختگی عملکرد قشر جلوی پیشانی به وجود می‌آید. برای مشخص کردن چگونگی ارتباط خواب با احساسات، ثبت و تحلیل سیگنال‌های بیولوژیکی، از مطمئن‌ترین روش‌ها برای مطالعه پاسخ‌های احساسی هستند. در همین خصوص، محققانی از دانشگاه صنعتی سهند رابطه میان اثر نسبت خواب در پاسخ به تصاویر احساسی غم و شادی را به طور جامع و با استفاده از سیگنال‌های نوار قلب و همچنین هدایت الکتریکی پوست مورد ارزیابی قرار داده‌اند. در این تحقیق، 47 نفر از دانشجویان دانشگاه صنعتی سهند انتخاب و سیگنال‌های بیولوژیکی آنها به طور تصادفی جمع‌آوری شد. پیش از آزمایش نیز، شرکت‌کنندگان اطلاعاتی در مورد کیفیت و مدت زمان خواب خود ارائه دادند. سپس برای ایجاد و ارزیابی احساسات در شرکت‌کنندگان و بررسی رابطه آن با میزان خواب آنها، تصاویری انتخاب شد و به شرکت‌کنندگان نشان داده شد و در همین زمان سیگنال‌های ECG (نشان‌دهنده عملکرد قلب) و GSR (پاسخ حسی پوست) آنها ثبت شد. یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که پاسخ‌های فیزیولوژیکی بدن افراد به تحریکات احساسی، رابطه مشخصی با طول مدت خواب آنها دارد. طبق نتایج به دست آمده، بالاترین درصد تفکیک به ویژگی‌های غیرخطی سیگنال GSR در پاسخ به تصاویر غمگین اختصاص داشت. نتایج تحلیل خطی نیز بیانگر عملکرد بهتر سیگنال GSR در نشان دادن تفاوت میان پاسخ‌های احساسی دو گروه با مقدار متفاوت خواب بوده است. به بیان محققان فوق، با توجه به اینکه تشخیص ندادن صحیح احساسات، بر تعاملات افراد به شدت اثرگذار است، از نتایج این مطالعه می‌توان در درک بهتر تغییرات فیزیولوژی ناشی از عوارض اختلالات خواب در بازشناسی احساسات استفاده کرد. نتایج این پژوهش که در فصلنامه علوم اعصاب شفای خاتم وابسته به مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا، بیمارستان خاتمالانبیا تهران منتشر شده، بار دیگر بر اهمیت برخورداری از خواب کافی در افراد برای عملکرد صحیح رفتاری و احساسی صحنه می‌گذارد. منبع: خبرگزاری ایسنا