

آیا افزایش سن محتوای خواب‌ها را تغییر می‌دهد؟

11 آذر 1404

پرسش درباره تغییر محتوای خواب با افزایش سن همواره مطرح بوده و تصور رایج این است که کودکان اغلب خواب هیولاها و موجودات ترسناک را می‌بینند و بزرگسالان خواب موقعیت‌های استرس‌زا.

به گزارش‌مادران و دختران به نقل از [وقایع خبری](#)؛ با اینکه سازوکارهای علمی زیادی می‌تواند تغییر خواب همراه با افزایش سن را توضیح دهد اما پژوهش‌های بسیار کمی به این موضوع پرداخته‌اند.

به گفته «جولیو برناردی»، متخصص خواب در ایتالیا، خواب به سیستم‌های عصبی مربوط به تخیل، حافظه و احساسات وابسته است که در طول عمر رشد می‌کنند و دگرگون می‌شوند، اما مطالعات منسجم اندکی درباره تغییر خواب‌ها در دوره‌های مختلف زندگی انجام شده است.

یافته‌های موجود نشان می‌دهد افراد در سنین مختلف خواب‌های متفاوتی گزارش می‌کنند مثلاً خواب‌های جوان‌ترها، زنده‌تر و احساسی‌تر است در حالی که افراد مسن‌تر معمولاً موقعیت‌های پیچیده‌تر و کم‌احساس‌تر را به یاد می‌آورند.

یکی از توضیح‌های رایج «نظریه تداوم» است که می‌گوید خواب‌ها بازتابی از تجربه‌های زندگی در بیداری هستند، تعطیلات می‌تواند با خواب ساحل و اضطراب کاری با خواب‌های مربوط به دفتر کار همراه باشد.



با این حال، این شباهت‌ها دلیل کاملی برای تغییر خواب‌ها با افزایش سن نیست. عوامل مختلفی مانند کیفیت خواب، حافظه و بلوغ شناختی-عاطفی تعیین می‌کنند خواب‌ها چقدر واضح‌اند و تا چه حد هنگام بیداری به خاطر آورده می‌شوند.

پژوهش‌های پایه‌ای درباره خواب کودکان را «دیوید فوکس» در فاصله دهه ۱۹۷۰ تا ۱۹۹۰ انجام داد. به

گفته او، خواب‌های کودکان ساده‌اند و معمولاً حیوانات، اشیای بی‌حرکت و تعامل‌های ساده را شامل می‌شوند. البته مطالعه خواب‌های کودکان دشوار است چون توانایی آن‌ها در درک خواب و بازگو کردنش محدود است.

به گزارش ایندیندنت، در نوجوانی، خواب‌ها بیشتر و واضح‌تر می‌شوند و بازتابی از تغییرات متعدد این دوره‌اند. نوجوانان کم‌سن‌تر خواب‌هایی مثل افتادن، تعقیب شدن یا هیولاها را می‌بینند اما خواب‌های نوجوانان بزرگ‌تر بیشتر به استرس‌های مدرسه و روابط جدید مرتبط است.

در بزرگسالی، خواب‌ها معمولاً عادی‌تر می‌شوند. یکی از پژوهش‌ها نشان داد بزرگسالان، بیشتر خواب می‌بینند که دیر می‌رسند یا برای انجام کاری بارها تلاش می‌کنند. خواب‌های عجیب و کابوس‌ها هنوز رخ می‌دهند اما خشونت خواب‌های نوجوانی کمتر می‌شود و پیچیدگی خواب‌ها بیشتر با زندگی واقعی هماهنگ است.

در سالمندی، افراد معمولاً خواب‌های کمتری گزارش می‌کنند و بیشتر «خواب‌های سفید» می‌بینند، یعنی می‌دانند خواب دیده‌اند اما آن را به خاطر نمی‌آورند. بخشی از این تغییر به کیفیت پایین‌تر خواب مربوط می‌شود اما بخش مهمی به کاهش توانایی در یادآوری دقیق خواب‌ها مرتبط است.

در سال‌های پایانی زندگی و دوره احتضار، افراد اغلب درباره دیدار با عزیزان از دست‌رفته یا آماده شدن برای سفر خواب می‌بینند و پژوهش‌ها نشان داده است این خواب‌ها اغلب آرام‌بخش‌اند و با روند مرور خاطرات در پایان عمر همسو هستند.