

دریافت نور ناکافی در روز منجر به دیرتر خوابیدن می شود

محققان دانشگاه واشنگتن با مطالعه الگوهای خواب دانشجویان دریافتند که دانشجویان این دانشگاه شبها دیرتر به خواب میروند و در زمستان دیرتر صبحها از خواب بیدار میشوند.

علت دقیقاً مشخص نبود، اما محققان این نظریه را مطرح کردند که دلیل آن این است که دانشجویان در طول روز کمتر در معرض نور قرار می‌گرفتند. تحقیقات دیگر نشان داده است که دریافت نور ناکافی در روز منجر به مشکلاتی در هنگام خواب می‌شود.

«هوراسیو دی لا ایگلسیا»، نویسنده ارشد مطالعه، می‌گوید: «بدن ما یک ساعت شبانه روزی طبیعی دارد که به ما می‌گوید چه زمانی در شب بخوابیم. اگر در طول روز که خورشید بیرون می‌آید به اندازه کافی در معرض نور قرار نگیرید، ساعت بدن شما به تعویق می‌افتد و شروع خواب شبانه را به عقب می‌اندازد.»

برای تحقیق در این مورد، این مطالعه از کنترل‌کننده‌های مچ دست برای اندازه‌گیری الگوهای خواب و قرار گرفتن در معرض نور برای بیش از ۵۰۰ دانشجوی مقطع کارشناسی از سال ۲۰۱۵ تا ۲۰۱۸ استفاده کرد.

دانشجویان بدون توجه به فصل تقریباً هر شب به همان میزان می‌خوابیدند. با این حال، در روزهای زمستانی، آنها به طور متوسط ۳۵ دقیقه دیرتر به رختخواب می‌رفتند و حدود ۲۷ دقیقه دیرتر از روزهای تابستانی بیدار می‌شدند.

این تیم بر نور به عنوان توضیحی بالقوه برای اینکه چرا چرخه‌های شبانه روزی دانشجویان تا ۴۰ دقیقه دیرتر در زمستان در مقایسه با تابستان اجرا می‌شود، تمرکز کردند. محققان توضیح دادند که چرخه شبانه روزی ذاتی بر زمانی که ما بیدار و خواب هستیم حاکم است. این فرایند حدود ۲۴ ساعت و ۲۰ دقیقه طول می‌کشد و هر روز خود را بر اساس ورودی خارجی تنظیم می‌کند.

ایگلسیا در ادامه می‌افزاید: «نور در طول روز- به ویژه صبح- ساعت شما را به جلو می‌برد، بنابراین در شب زودتر خسته می‌شوید، اما

قرار گرفتن در معرض نور در اواخر روز یا اوایل شب ساعت شما را به تأخیر می‌اندازد و زمانی که احساس خستگی می‌کنید را به عقب می‌اندازد. در نهایت، زمانی که به خواب می‌روید، نتیجه فشار و کشش بین این اثرات متضاد قرار گرفتن در معرض نور در ساعات مختلف روز است.»

این مطالعه نشان داد قرار گرفتن در معرض نور در روز تأثیر بیشتری نسبت به نور عصر بر دانشجویان داشت.

هر ساعت از نور روز، فازهای شبانه روزی دانشجویان را ۳۰ دقیقه بالا می‌برد. این اتفاق حتی اگر هوا ابری هم باشد، می‌افتد.

هر ساعت نور عصر از منابع داخلی مانند لامپ‌ها و صفحه نمایش کامپیوتر، فازهای شبانه روزی را به طور متوسط ۱۵ دقیقه به تأخیر می‌اندازد.

ایگلسیا تاکید می‌کند: «بسیاری از ما در شهرها و شهرک‌هایی با نور مصنوعی زیاد زندگی می‌کنیم و سبک زندگی‌ای داریم که ما را در طول روز در خانه نگه می‌دارد. آنچه این مطالعه نشان می‌دهد این است که ما باید، حتی برای مدت کوتاهی و به خصوص صبح‌ها، بیرون برویم تا در معرض نور طبیعی قرار بگیریم. در غروب، مدت زمان نمایشگر و نور مصنوعی را به حداقل برسانیم تا بتوانیم زودتر به خواب برویم.»