

کشف یک راز عجیب درباره تفاوت خواب زنان و مردان

24 مرداد 1405

خواب شبانه باکیفیت عامل مهمی برای حفظ سلامت ذهن و حافظه است. عوامل زیادی وجود دارد که روی خواب و کیفیت آن اثر می‌گذارد و یکی از مهم‌ترین آنها جنسیت است.

مقدار خوابی که هر کس برای داشتن شادابی و عملکرد مناسب در طول روز نیاز دارد، متفاوت است. باین‌حال متخصصان توصیه می‌کنند بزرگسالان حداقل ۷ ساعت در شب بخوابند. زنان لزوماً کمتر از مردان نمی‌خوابند و حتی به‌طور متوسط ۱۱ دقیقه بیشتر می‌خوابند، اما عوامل بیولوژیکی، هورمونی، جسمی و اجتماعی می‌تواند بر کیفیت خواب آنها تاثیر بگذارد.

چرخه خواب زنان و مردان

پژوهش‌ها نشان می‌دهد جنسیت می‌تواند روی الگوی چهار مرحله‌ای خواب اثر بگذارد. مردان معمولاً سریع‌تر از زنان به خواب می‌روند و زمان بیشتری را در دو مرحله نخست خواب سپری می‌کنند. همچنین خواب رم (REM) که برای کسب انرژی برای روز بعد لازم است در مردان بیشتر است.

ریتم شبانه‌روزی

ریتم شبانه‌روزی، چرخه طبیعی ۲۴ ساعته بدن است که خواب و بیداری را تنظیم می‌کند. مردان معمولاً تمایل بیش‌تری به دیر خوابیدن دارند اما زنان به اثرات مضر تا دیروقت بیدار ماندن حساسیت بیش‌تری از خود نشان می‌دهند. هرچیزی که باعث اختلال در این ریتم شود منجر به خواب بی‌کیفیت در زنان می‌شود.

نقش هورمون‌ها

تغییرات هورمونی هنگام قاعدگی، بارداری، شیردهی و یائسگی اثرات منفی روی کیفیت خواب زنان دارد. علائمی مانند گرفتگی عضلات و تعریق شبانه نیز ممکن است خواب را مختل کند.

بیماری‌ها و اختلال‌های خواب

دردهای مزمن، افسردگی، اضطراب، آپنه انسدادی در خواب (قطع تنفس ۱۰ تا ۲۰ ثانیه‌ای تنفس هنگام خواب عمیق) و سندرم پای بی‌قرار (که فرد هنگام دراز کشیدن در خواب احساس ناراحتی در پاهایش می‌کند و دائماً آنها را تکان می‌دهد)، زنان را به بی‌خوابی، بیش از مردان مستعد می‌کند.

نقش مسئولیت‌های اجتماعی

زنان در بیش تر جوامع بیش از مردان مجبور به انجام کارهای خانه و مسئولیتهای مراقبتی هستند و به همین دلیل از زمان خواب کمتری برخوردار می شوند.

بهداشت خواب سالم

بنابر عواملی که گفته شد، زنان معمولاً کمتر از مردان می خوابند. اما اگر به چند نکته زیر توجه کنید، می توانید خواب سالم و باکیفیتی داشته باشید:

حفظ برنامه خواب منظم در یک ساعت مشخص
اطمینان از تاریک، خنک و ساکت بودن محیط خواب
پرهیز از تماشای صفحه نمایش یک ساعت قبل از خواب
پرهیز از مصرف الکل، نیکوتین و کافئین هنگام عصر