

زنان به یک تا دو ساعت خواب بیشتر در شبانه روز نیاز دارند

به گفته دکتر پاتریک فلین، کارشناس هورمونی و متخصص سلامت، زنان به یک تا دو ساعت خواب بیشتر در شبانه روز نیاز دارند.

به گزارش سایت خبری پرسون، دکتر فلین در پست اخیر خود که با ۳۲۴ هزار دنبال‌کننده‌اش در اینستاگرام به اشتراک گذاشته، ادعا کرده که زنان به ۸ الی ۱۰ ساعت خواب نیاز دارند، در حالی که تنها ۷ تا ۸ ساعت خواب برای مردان کافی است.

این تفاوت، ریشه در نوسانات هورمونی میان مردان و زنان داشته و کمبود خواب «به بدن زنان استرس و فشار بیشتری وارد می‌کند».

با این حال، در راهنمای انجمن پزشکی خواب آمریکا ذکر شده که حداقل ۷ ساعت خواب در شب برای همه «بزرگسالان ۱۸ تا ۶۰ سال» توصیه می‌شود.

اما حقیقت چیست؟

طبق اصول علمی، زنان احتمالاً به خواب بیشتری نسبت به مردان نیاز دارند، اما نه به اندازه‌ای که دکتر فلین پیشنهاد می‌کند.

محققان دانشگاه میشیگان آمار مربوط به دقیقه‌های خواب بزرگسالان آمریکایی در سال‌های ۲۰۰۳ تا ۲۰۰۷ را مورد تجزیه و تحلیل قرار داده‌اند.

آن‌ها دریافتند که به طور کلی، زنان بیشتر از مردان می‌خوابند. این تفاوت حدود ۱۱ دقیقه است.

علت این تفاوت را می‌توان با توجه به مسئولیت‌های شغلی و خانوادگی توضیح داد.

محققان مشاهده کرده‌اند که زنان زمان بیشتری را به انجام فعالیت‌های بدون دستمزد و رسیدگی به کارهای خانه اختصاص می‌دهند.

زنان، بیشتر از مردان برای رسیدگی به اعضای خانواده از خواب بیدار می‌شوند که می‌تواند خواب آن‌ها را مختل کرده و نیاز زنان به استراحت را افزایش دهد.

در همین حال، مطالعه‌ای در دانشگاه لافورو، عادات خواب گروهی متشکل از ۲۱۰ مرد و زن میانسال را مورد بررسی قرار داده است.

این تحقیق نشان داده که زنان به طور متوسط حداقل ۲۰ دقیقه بیشتر از مردان به خواب نیاز دارند. زیرا مغز آن‌ها به دلیل انجام چند کار به صورت همزمان، فعالیت بیشتری دارد.

پروفسور جیم هورنای، مدیر مرکز تحقیقات خواب در دانشگاه لافورو در این باره گفته است:

یکی از عملکردهای اصلی خواب این است که به مغز کمک می‌کند تا خود را بازیابی و ترمیم کند.

در طول خواب عمیق، قشر مغز (بخشی از مغز که مسئول حافظه، زبان و... است)، به حالت ریکاوری می‌رود.

هرچه بیشتر از مغز خود در طول روز استفاده کنید، نیاز به بازیابی بیشتر و در نتیجه خواب بیشتری خواهید داشت.

زنان معمولاً چندین کار را به صورت همزمان انجام می‌دهند. بنابراین، بیشتر از مردان از مغز خود استفاده می‌کنند. به همین دلیل، نیاز به خواب در زنان بیشتر است.

مردی که شغل پیچیده‌ای دارد که مستلزم تصمیم‌گیری و تفکر زیاد است، ممکن است به خواب بیشتری نسبت به یک مرد معمولی نیاز داشته باشد. اگرچه احتمالاً با وجود کارهای فکری زیاد هم نیاز مردان به خواب به اندازه زنان نیست.

زیرا مغز زنان متفاوت از مغز مردان بوده و پیچیده‌تر است. بنابراین، نیاز به خواب آن‌ها کمی بیشتر است. میانگین حدوداً ۲۰ دقیقه بیشتر بوده، اما ممکن است که برخی از زنان کمی بیشتر یا کمتر از این بازه زمانی نیاز به خواب داشته باشند.

یک عنصر هورمونی در این تفاوت وجود دارد.

به گفته دکتر کارمل هرینگتون، پزشک استرالیایی، افزایش سطح هورمون جنسی پروژسترون که در دو هفته پایانی سیکل ماهیانه زنان اتفاق می‌افتد، اثری آرام‌بخش داشته و زنان در این زمان به خواب بیشتری نیاز دارند.

لازم است که زنان در این ۲ هفته حداقل نیم ساعت بیشتر از حد معمول بخوابند.

با نزدیک‌تر شدن به پایان چرخه قاعدگی، بسیاری از ما از PMT (تنش قبل از قاعدگی)، احساس تحریک‌پذیری یا بدخلقی رنج می‌بریم که نشانه‌های کمبود خواب هستند.

مطالعه دیگری که در سال ۲۰۱۶ توسط دانشمندان مؤسسه ماکس پلانک در آلمان انجام شد، ۱۶۰ بزرگسال از هر دو جنس را مقایسه کرد و نشان داد که زنان برای بازیابی قدرت مغزی خود باید بیشتر بخوابند.