

## اثرات و عوارض فیزیولوژیکی کم خوابی ناشی از سبک زندگی ناسالم بر ابعاد مختلف سلامتی

نورمحمد براهوئی مقدم

عضو هیئت علمی، پردیس شهید مطهری زاهدان، دانشگاه فرهنگیان

### چکیده

مطالعات نشان داده اند که خواب برای تکامل و بقاء مغز ضروری بوده و ظرفیت مغز را برای اعمال شناختی، افزایش می دهد و محرومیت از خواب باعث اختلال در اعمال شناختی می شود. کم خوابی موقعیتی ناتوان کننده و پریشان کننده می باشد که نه تنها بر کیفیت زندگی، کار و فعالیت روزانه می تواند اثر گذار باشد، بلکه مشکلات روانی- اجتماعی بسیار زیادی را ایجاد می کند. کاهش کیفیت خواب و محرومیت از خواب سبب بروز خواب آلودگی روزانه می گردد. بررسی های متعدد نشان می دهد که خواب آلودگی روزانه ناشی از کم خوابی می تواند با افزایش خطر بروز بیماری ها و کاهش کیفیت زندگی همراه باشد. ارتقاء کیفیت خواب یکی از مؤلفه های مهم در زندگی انسان است و می تواند به افراد در حفظ منابع انرژی کمک کرده و و همچنین بر بسیاری از رفتارهای انسان تأثیر بگذارد. الگوی مطلوب خواب، الگویی است که به موجب آن، فرد در زمان مناسبی از شب بخوابد، خواب خوب و آرامی داشته باشد و در ساعت مناسبی از صبح نیز از خواب برخیزد. چنین الگویی رابطه ی مستقیمی با سبک زندگی سالم دارد. هدف این مطالعه، بررسی اثرات و عوارض فیزیولوژیکی کم خوابی و خواب بی کیفیت که خود ناشی از سبک زندگی ناسالم بوده و سلامتی انسان را ابعاد مختلف به خطر می اندازد، می باشد.

**واژگان کلیدی:** کم خوابی، بی خوابی، سبک زندگی، ابعاد سلامت