

ایسکانیوز گزارش می دهد؛

چرا خواب‌هایمان را فراموش می‌کنیم؟

تحقیقات جدید درصدد است برای این سوال که چرا انسان‌ها خواب‌هایشان را فراموش می‌کنند، پاسخی بیابد.

به گزارش گروه علم و فناوری ایسکانیوز، تقریباً برای همه پیش آمده است که از رویایی واضح و روشن بیدار شوید و هم‌زمان احساساتی قوی و واقعی مانند شادی، آرامش، ترس یا وحشت برانگیخته شده باشد.

اگر چه این احساسات به سختی قابل انکار یا تغییر هستند؛ اما لحظه‌ای که تصمیم می‌گیریم به کسی بگوییم واقعا چه اتفاقی در رویاهایمان افتاده، این ویژگی‌های روشن و خاص، ناگهان ناپدید می‌شوند.

فراموشی ما به طور کلی به شرایط عصبی شیمیایی مغز در هنگام خواب و در مرحله مربوط می‌شود، رم مرحله‌ای از خواب است که با حرکات سریع چشم و خواب شناخته می‌شود.

البته ممکن است این تمام ماجرا نباشد. بر اساس تحقیقات جدید روی موش‌ها، مرحله خواب رم شامل دوره‌ای از فراموشی فعال نیز می‌شود که به احتمال زیاد برای جلوگیری از اضافه شدن بار اطلاعات در مغز صورت می‌گیرد.

نورون‌هایی که مسئولیت فراموش‌های آگاهانه را بر عهده دارند، همان نورون‌های کنترل اشتها هستند.

مطالعاتی که پیشتر در این زمینه انجام شده بود، معمولاً روی هورمونی که در تنظیم خواب، هنگام حملاتی که در خواب به انسان‌ها رخ می‌دهد، متمرکز بوده؛ شرایطی که باعث می‌شود تا ناخواسته و ناگهانی به خواب فرو رویم.

برای این آزمایش، محققان گروهی از نورون‌های مجاور منطقه هیپوکامپوس مغز را مورد آزمایش قرار دادند. جایی که هورمون () را تولید می‌کند. مولکولی که مسئول تنظیم خواب و اشتهاست.

در خلال ضبط فعالیت‌های خواب در موش‌ها و همچنین آزمایش‌های مربوط به ردیابی عصبی پیام‌های مهارکننده‌ای از سوی این سلول‌های عصبی برای هیپوکامپ ارسال می‌شود.

برخلاف بیشتر نورون‌های مغز که در هنگام بیدار شدن حیوانات فعال هستند، نورون‌های در هیپوتالاموس هنگامی که یک حیوان در مرحله‌ای به نام خواب قرار دارد، شروع به شلیک بیشتر سیگنال‌های الکتریکی می‌کنند.

محققان برای ارزیابی تأثیر نورون های بر حافظه، از ابزارهای ژنتیکی برای روشن و خاموش کردن نورون های قبل از انجام برخی آزمایشات حافظه استفاده کردند.

هنگامی که محققان سیگنال های را در موش ها ردیابی کردند، دریافتند که سلول های عصبی در منطقه هیپوکامپ سرکوب می شوند، یک ناحیه از مغز که به عنوان منطقه تقویت حافظه شناخته می شود و در حفظ خاطرات نقش دارد.

این امر با آنچه دانشمندان قبلاً در مورد هیپوکامپ می دانستند، کاملاً جور در می آمد؛ زیرا هیپوکامپ یکی از آخرین مناطقی است که در بدن به خواب می رود.

این منطقه ساختاری منحنی شکل است که درون هر نیمکره مغز قرار می گیرد و برای انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به حافظه طولانی مدت بسیار مهم است.

براساس این مطالعه، هیپوکامپ همان گونه که آخرین منطقه در مغز است که به خواب می رود، آخرین منطقه نیز هست که از خواب بیدار می شود.

از نظر تئوری، هنگامی که از خواب بیدار می شوید پنجره ای در حافظه کوتاه مدت شما به وجود می آید؛ اما از آنجا که هیپوکامپ هنوز کاملاً بیدار نشده است، اطلاعات به بانک حافظه طولانی مدت انتقال نیافته اند و در همین راستا مقداری از جزئیات رویا از دست رفته و فراموش می شود.

فراموشی مکانیسمی فعال است که مغز برای پاک کردن اطلاعات غیرضروری از آن استفاده می کند تا بتوانیم چیزهای جدیدی حفظ کنیم. انسان ها تمایل دارند فقط مواردی را که اغلب درباره آنها فکر می کنند یا این که دارای اهمیت عاطفی هستند مثل یک مشکل، یک تاریخ یا یک جلسه را به یاد بیاورند؛ اما همه انسان ها در فراموش کردن چیزهای غیرضروری متبحرند! در واقع نه تنها خواب ها و جزئیات رویاهای ما، بلکه خیلی از افکارمان از دست می روند.

انتهای پیام /