

Έρευνα: Η έλλειψη ύπνου σε κάνει εγωιστή και αντικοινωνικό

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Οι άνθρωποι έχουν μεγαλύτερη απροθυμία να τείνουν χείρα βοήθειας σε άλλους (από το να ανοίξουν την πόρτα του ασανσέρ για περάσει ο άλλος μέχρι να δηλώσουν εθελοντές σε ένα κοινωνικό πρόγραμμα), όταν έχει προηγηθεί μια νύχτα με κακό και ανεπαρκή ύπνο



Πηγή: AP

Το πόσο γενναιόδωρος και πρόθυμος να βοηθήσει τους άλλους, νιώθει κάποιος, εξαρτάται και από το πόσο καλά κοιμάται τα βράδια, υποστηρίζουν Αμερικανοί επιστήμονες. Μια νέα μελέτη συσχετίζει τον αλτρουισμό και τη γενναιοδωρία με την ποσότητα και την ποιότητα του ύπνου τόσο σε ατομικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο. Με άλλα λόγια, αν μια κοινωνία κοιμάται ολοένα λιγότερο τα βράδια, σταδιακά γίνεται πιο εγωκεντρική, σύμφωνα με τη νέα έρευνα.

Στις ανεπτυγμένες χώρες πάνω από τους μισούς ανθρώπους αναφέρουν ότι δεν κοιμούνται αρκετά μέσα στην εβδομάδα. Η έλλειψη ύπνου έχει συσχετιστεί, μεταξύ άλλων, με αυξημένο κίνδυνο για καρδιαγγειακή νόσο, κατάθλιψη, διαβήτη, υπέρταση και γενικότερα για πρόωρο θάνατο. Σε αυτόν τον κατάλογο θα πρέπει να προστεθεί πλέον πιθανώς και η έλλειψη γενναιοδωρίας, όχι μόνο ενός ανθρώπου αλλά μιας ολόκληρης χώρας.

Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας-Μπέρκλεϊ, με επικεφαλής τη νευροεπιστήμονα δρα Έτι Μπεν Σίμον και τον καθηγητή ψυχολογίας Μάθιου Γουόκερ, διευθυντή του Κέντρου Επιστήμης Ανθρώπινου Ύπνου και συγγραφέα του διεθνούς μπεστ-σέλερ “Γιατί κοιμόμαστε”, οι οποίοι έκαναν τη σχετική δημοσίευση

στο περιοδικό βιολογίας “PLoS Biology”, έδειξαν μέσω τριών διαφορετικών πειραμάτων ότι οι άνθρωποι έχουν μεγαλύτερη απροθυμία να τείνουν χείρα βοηθείας σε άλλους (από το να ανοίξουν την πόρτα του ασανσέρ για περάσει ο άλλος μέχρι να δηλώσουν εθελοντές σε ένα κοινωνικό πρόγραμμα), όταν έχει προηγηθεί μια νύχτα με κακό και ανεπαρκή ύπνο.

Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν επίσης σε δύο ομάδες, μία που έκανε καλό ύπνο (οκτώ ώρες) και μία που βίωσε στέρηση ύπνου. Ο εγκέφαλος όλων των ατόμων μελετήθηκε με λειτουργική μαγνητική απεικόνιση (fMRI) και - μετά από μια νύχτα αϋπνίας - εμφάνισε μειωμένη δραστηριότητα στη γνωστική περιοχή που σχετίζεται με την ενσυναίσθηση, τον αλτρουισμό και γενικότερα τον λεγόμενο «κοινωνικό εγκέφαλο».

Η τάση μειωμένης γενναιοδωρίας επιβεβαιώθηκε και σε μαζικό επίπεδο, όταν οι ερευνητές βρήκαν ότι μετά την καθιερωμένη ετήσια αλλαγή της ώρας στις ΗΠΑ, τα ποσά των φιλανθρωπικών και άλλων δωρεών περίπου τριών εκατομμυρίων ανθρώπων εμφάνιζαν μια μείωση περίπου 10% όταν ο χρόνος πήγε μια ώρα μπροστά (άρα και υπήρξε λιγότερος ύπνος).

Καθώς πολλές κοινωνίες βιώνουν εδώ και χρόνια μια «επιδημία» αϋπνίας, η μελέτη δείχνει ότι αυτό πιθανώς έχει επίπτωση και στον βαθμό αλτρουισμού που τις διαπνέει. «Η βοήθεια στους άλλους αποτελεί θεμελιώδες χαρακτηριστικό της ανθρωπότητας. Η νέα έρευνα δείχνει ότι η έλλειψη ύπνου όχι μόνο κάνει κακό στην υγεία ενός ατόμου, αλλά υποσκάπτει τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις ανάμεσα στους ανθρώπους, υποσκάπτει τον ίδιο τον ιστό της ανθρώπινης κοινωνίας. Πώς λειτουργούμε ως κοινωνικό είδος - και είμαστε κοινωνικό είδος - φαίνεται να εξαρτάται σημαντικά από το πόσο κοιμόμαστε», ανέφερε ο Γουόκερ. «Ακόμη κι όταν οι άνθρωποι χάνουν μια μόνο ώρα ύπνου, υπάρχει ένα ξεκάθαρο πλήγμα στην έμφυτη ανθρώπινη ευγένεια μας και στο κίνητρο μας να βοηθήσουμε τους έχοντες ανάγκη», πρόσθεσε.

Μια προηγούμενη μελέτη των ίδιων ερευνητών είχε βρει ότι η στέρηση ύπνου ωθεί τους ανθρώπους σε μεγαλύτερη κοινωνική απομόνωση, ενώ αυξάνει και τα αισθήματα μοναξιάς. Μάλιστα, σύμφωνα με τον Γουόκερ, όταν οι άυπνοι άνθρωποι αλληλεπιδρούν με τους άλλους, τείνουν να εξαπλώνουν τη μοναξιά τους σαν ιό και στους γύρω τους.

Όπως είπε, «κοιτάζοντας τη μεγάλη εικόνα, αρχίζουμε να βλέπουμε ότι η έλλειψη ύπνου έχει ως συνέπεια ένα αρκετά α-κοινωνικό και, από άποψη διάθεσης βοήθειας, αντικοινωνικό άτομο, κάτι με πολλαπλές συνέπειες για το πώς ζούμε μαζί ως κοινωνικό είδος. Η συνειδητοποίηση ότι η ποσότητα και η ποιότητα του

ύπνου επηρεάζει μια ολόκληρη κοινωνία, λόγω εξασθένησης της αλτρουιστικής συμπεριφοράς, μπορεί να φωτίσει καλύτερα την τωρινή κατάσταση της κοινωνίας μας».

Η Μπεν Σίμον τόνισε ότι «η προώθηση του ύπνου και όχι η ενοχοποίηση όσων κοιμούνται αρκετά, μπορεί με πολύ χειροπιαστό τρόπο να ενισχύσει τους καθημερινούς κοινωνικούς δεσμούς μας. Ήρθε η ώρα η κοινωνία να εγκαταλείψει την ιδέα ότι ο ύπνος είναι περιττός ή χάσιμο χρόνου και, χωρίς ενοχή, να αρχίσουμε να κοιμόμαστε όσο χρειαζόμαστε».

Με πληροφορίες από ΑΠΕ-ΜΠΕ