

לשרוד עם עין אחת פקוחה: הקשר האבולוציוני של הפרעות שינה

שינה גרועה נחשבת לבעיה מודרנית, אך מחקר חדש שעקב אחרי דפוסי השינה של בני שבט ציידים-לקטים בצפון טנזניה, גילה כי היא נועדה לשמור על אבותינו מפני סכנות לילות

האנה דוולין, גרדיאן | 16.07.2017 06:00

שינה גרועה נחשבת לעתים קרובות לבעיה מודרנית הקשורה לישיבה ממושכת, לתאורה החשמלית ולסמארטפונים המונחים על השידה ליד המיטה.

אך ממחקר חדש מתברר כי שינה קטועה היתה כנראה מנגנון הישרדות עתיק, שהיה אמור לשמור על אבותינו מפני סכנות לילות. המחקר, שעקב אחרי דפוסי השינה של בני שבט ציידים-לקטים בצפון טנזניה, גילה שהם מתעוררים פעמים רבות משנתם בלילות וכי צעירים וזקנים נבדלים בשעות שבהן הם ישנים, הבדלים המבטיחים שכמעט תמיד נשאר אחד מבני השבט ער. ואמנם, במשך שלושה שבועות, רק 18 מבין 33 בני השבט ישנו יחד באותו הזמן.

לדברי דיוויד סמסון, שהיה בזמן המחקר פוסט-דוקטורנט מאוניברסיטת דיוק בצפון קרוליינה: "אנחנו מגלים באוכלוסיות האלה ששינה כללית היא נדירה למדי. השינה שלנו בחברה המערבית היא הרבה יותר בטוחה וטובה משנתם של הציידים-לקטים".

אף שהם ישנים פחות, בני השבט לא סברו שהם סובלים מבעיות שינה וממחסור בשינה, שלדברי סמסון נפוצות בעיקר בקרב קשישים במדינות מפותחות.

המחקר התמקד בבני חאדזה שבצפון טנזניה, שחיים וישנים בקבוצות של 20–30 אנשים. במשך היום הגברים והנשים הולכים בדרכים נפרדות כדי לחפש גרגירים, דבש ובשר בסוואנה המקיפה את אגם אייאסי. הם מתאחדים בערב, וישנים כולם יחד ליד האח שלהם או בבקתות עשויות מעשבים וענפים קלועים.

"לסיפור שלהם יש חלק חשוב בסיפור האבולוציה של האדם, משום שסגנון החיים שלהם דומה מאוד לעבר שלנו, כשהיינו ציידים ולקטים", אמרה אליסה קריטנדן, פרופסור עמית לאנתרופולוגיה

באוניברסיטת נוואדה, ואחת מעורכי המחקר. "הם ישנים על הקרקע ואין להם תאורה מלאכותית או אקלים מבוקר".

החוקרים עקבו אחרי דפוסי השינה של 33 גברים ונשים בריאים מבני חאדזה, שענדו במשך 20 ימים על פרקי כפות ידיהם מכשירים קטנים בצורת שעונים, שהיו אמורים לתעד את תנועותיהם בלילות. בדרך כלל, הם התעוררו פעמים אחדות בלילה, התהפכו על משכבם, קמו כדי לעשן או לעשות את צרכיהם או טיפלו בתינוקות בוכים לפני שחזרו לישון.

"אם אתה בשלב של שינה קלה יותר, אתה נוטה לזהות כל סימן לאיום בסביבה", אמר צ'רלי נאן, פרופסור לאנתרופולוגיה התפתחותית באוניברסיטת דיוק, שגם הוא השתתף בכתיבת המחקר. מתוך 220 שעות תצפית, רק ב-18 דקות ישנו כל המבוגרים יחד. בממוצע, בכל רגע נתון בלילה יותר משליש מחברי הקבוצה היו ערים, או שישנו שינה קלה ביותר. "המספר הזה המם אותי", אמר סמסון. "הוא מנרמל את הנטייה לשוני ולגמישות הקיימת בשינה האנושית".

מחקרים קודמים גילו דפוסים דומים אצל ציפורים, עכברים ובעלי חיים אחרים, אך זו הפעם הראשונה שתופעה זו נצפתה אצל בני אדם.

באופן ממוצע, המשתתפים הלכו לישון קצת אחרי עשר בלילה והתעוררו בסביבות שבע בבוקר. אך אחדים מהם הלכו לישון כבר בשמונה בערב והתעוררו בשש בבוקר, ואחרים נותרו ערים עד 11 בלילה והמשיכו לשכב עד אחרי שמונה בבוקר. הקשישים נטו לישון מוקדם ולקום מוקדם, ואילו הצעירים העדיפו להישאר ערים ולקום מאוחר.

עורכי המחקר טוענים כי חוסר ההתאמה בזמני השינה של הצעירים והקשישים הוא כנראה תוצאה של הסתגלות אבולוציונית, ששמרה על בטיחותם של אבותינו כשהם ישנו בקבוצות שבהן הגילים היו מעורבים.

"הרבה קשישים הולכים לרופאים ומתלוננים שהם מתעוררים מוקדם ואינם יכולים לחזור לישון", אמר נאן. "אבל ייתכן שאין בכך כל רע. אולי ניתן להסביר אחדות מהבעיות הרפואיות כיום לא כהפרעות, אלא כשרידים של עבר אבולוציוני שבו הן הועילו".