

# إذا لم تتمكن من النوم يمكنك أن تلوم المجتمع

كتبه أجاتا بوكس | 12 مايو 2016



ترجمة حفصة جودة

قد لا تتمكن ساعتنا البيولوجية من فرض أوقات النوم علينا، لكن تأثيرها يظهر عند الاستيقاظ صباحًا، كما تقول إحدى الدراسات الجديدة.

تؤدي الضغوط الحضارية والمسؤوليات اليومية إلى تجاوز الساعة البيولوجية عندما نذهب إلى النوم، وفقا لدراسة نُشرت مؤخرًا بمجلة "Science Advances".

ومع ذلك، فما زال وقت الاستيقاظ يعتمد بشكل كبير على ساعتنا البيولوجية، في مقابل اعتماد أقل على مسؤولياتنا الصباحية مثل الذهاب إلى العمل أو المدرسة، كما يقول الباحثون.

أظهرت الدراسات الجديدة أن "وقت النوم يقع تحت سيطرة المجتمع، لكن وقت الاستيقاظ يقع بشكل كبير تحت سيطرة الساعة البيولوجية" وفقًا لأوليفيا والش طالبة الدراسات العليا بجامعة متشجان والمشاركة في الدراسة، هناك اعتقاد بأن الساعة البيولوجية، تُسمى أحيانًا الساعة الإيقاعية، هي المحرك الرئيسي لواعيد نوم الإنسان، وأنها تتأثر بعوامل بيئية مثل ضوء الشمس.

في تلك الدراسة، قام الباحثون بمراجعة بيانات النوم لأكثر من 8000 شخص من 100 دولة مختلفة ممن يستخدمون تطبيقًا للهواتف الذكية يساعد المسافرين على التكيف مع المناطق الزمنية الجديدة.

لاستخدام التطبيق، تقوم بإدخال جدول نومك والأوقات التي عادة ما تتعرض فيها للضوء، وباستخدام تلك المعلومات يقترح التطبيق مجموعة من جداول الضوء والظلام ليساعدك على التأقلم مع مناطق التوقيت المختلفة، أي أن التطبيق يقترح عليك أن تعرض نفسك للضوء الساطع في وقت معين من اليوم وللظلام في لحظة أخرى.

عندما قام الباحثون بدراسة متوسط مقدار النوم في كل دولة، وجدوا أن المواطنين في سنغافورة واليابان يحصلون على أقل قدر من النوم بمتوسط 7 ساعات و24 دقيقة في الليلة، بينما حصل المواطنون في هولندا على أكبر قدر من النوم بمتوسط 8 ساعات و12 دقيقة في الليلة.

وبالرغم من أن الفرق بين متوسط ساعات النوم لتلك الدول لا يبدو كبيرًا، إلا أن كل نصف ساعة من النوم تؤثر تأثيرًا كبيرًا على الوظائف الإدراكية والصحة على المدى البعيد، كما يقول الباحثون.

كذلك وجد الباحثون أن الدول التي تتقارب جغرافيًا وثقافيًا مثل اليابان وسنغافورة تتشابه في أنماط نومها، ودرس الباحثون أيضًا مدى اختلاف أوقات النوم بين الأشخاص من أعمار مختلفة وبين الجنسين.

وجدت الدراسة أن الرجال في منتصف العمر يحصلون على ساعات نوم أقل بكثير عن الموصى به من 7 لـ 8 ساعات في الليلة.

عندما قام الباحثون بمقارنة أوقات النوم بين الرجال والنساء، وجدوا أن النساء في تلك الدراسة ينامون بمتوسط 30 دقيقة أكثر من الرجال في الليلة، فالنساء يذهبن إلى السرير مبكرًا ويستيقظن في وقتٍ متأخر عن الرجال، طبقًا للدراسة.

بالإضافة إلى ذلك، وجد الباحثون أن مواعيد نوم الأشخاص تصبح أكثر تشابهًا لعادات أقرانهم كلما تقدموا في العمر، فعلى سبيل المثال هناك أوجه تشابه بين عادات نوم الأشخاص ممن تتجاوز أعمارهم 55 عامًا أكثر من هؤلاء الذين لا تتجاوز أعمارهم الثلاثين، أحد التفسيرات المحتملة لذلك هو أنه لدى كبار السن مساحة أضيق من الوقت يمكنهم أن يسقطوا في النوم خلالها، وفقًا للدراسة.

وقال الباحثون أن النتائج الجديدة تذكرنا بأن النمو له أهمية أكثر مما قد يدركه بعض الأشخاص، وإذا كان شخص ما يحصل على 6 ساعات نوم في الليلة - أي أقل من الموصى به 7 لـ 8 ساعات - فهذا الشخص ستتراكم لديه ديون النوم، كما تقول والش، وديون النوم هي التأثير الذي يسببه نقص ساعات النوم على الجسم حيث يؤدي إلى إجهاد جسدي وعقلي.

“لن يتطلب الأمر سوى عدة أيام من عدم الحصول على قسطٍ كافٍ من النوم، للوصول إلى حالة



شكر وظيفية ” تقول والش.

المصدر: [لايف ساينس](#)

رابط المقال : [/https://www.noonpost.com/11735](https://www.noonpost.com/11735)