هل تحتاج نومًا جيدًا في المساء؟ توقف عن تصفح هاتفك

كتبه 10 | nekoladafes نوفمبر, 2016

ترجمة حفصة جودة

إذا كنت تريد نومًا جيدًا في المساء، توقف عن اللعب بهاتفك، هكذا حذر الباحثون، فقد وجدت دراسة أمريكية أن قضاء وقت طويل أمام شاشة الهاتف خاصة وقت النوم، يرتبط بالعديد من أنماط اضطرابات النوم، بما في ذلك استغراق وقت أكبر للسقوط في النوم.

يقول غريغوري ماركوس، مؤلف مشارك في الدراسة من جامعة كاليفورنيا بسان فرانسيسكو: "قضاء مزيد من الوقت أمام الشاشة، يعني الحصول على نوم أسوأ".

يقوم البحث بالربط بين مجموعة من الأدلة المتزايدة، والتي تشير إلى أن استخدام الأجهزة الإلكترونية يعمل كعقبة أمام إغلاق عينيك.

تقول سيمون آرشر، خبيرة علم النوم من جامعة سوري (غير مشاركة في البحث): "أعتقد أن هناك الكثير من البيانات والمعلومات التي تظهر أن استخدام الأجهزة الإلكترونية ليلاً هي المشكلة، فالكثير من تلك الأجهزة تصدر قدرًا كبيرًا من الضوء الأزرق، وهناك تكمن المشكلة، لأن هذا الضوء الأزرق يمنع إنتاج هرمون الميلاتونين الذي يزداد في الجسم قبل النوم بساعات، حيث يعطي إشارة إلى أن

الجسم أصبح مستعدًا للنوم".

وتضيف آرشر أن هذا الضوء الأزرق له تأثير تنبيهي على الدماغ، فكما أن الاطلاع على رسائل البريد الإلكتروني ليلاً يتسبب في الإجهاد، فإن استخدام الأجهزة الإلكترونية ليلاً يلعب دورًا في ذلك.

نشرت صحيفة "بلوس وان" دراسة قام بها الباحثون في جامعة كاليفورنيا بسان فرانسيسكو وتطبيق "جينجر" لرعاية الصحة النفسية، وتقوم الدراسة على مجموعة من إجابات المشاركين الذين أنهوا سلسلة من الاستقصاءات على الإنترنت، كجزء من دراسة صحية دولية تسمى "هيلث إي-هارت".

قام المشاركون بتحميل تطبيق يقوم تلقائيًا بجمع بيانات عن عدد الساعات التي يقضيها الشخص في استخدام هاتفه، وقام فريق التحليل باختيار الأشخاص الذين استخدموا التطبيق 30 يومًا على الأقل.

أنهى 653 شخصًا الدراسة، وأظهرت النتائج أن المشاركين يستخدمون هواتفهم في المتوسط بمعدل 3.7 دقيقة في الساعة، وأن الأشخاص الأصغر سنًا يقضون وقتًا أطول من ذلك.

تضمن التحليلات الأخرى بيانات عن 136 مشاركًا، وأظهرت أن قضاء وقت أطول أمام الشاشة يرتبط بقلة ساعات النوم والوقت الذي نقضيه في السرير، وقال ماركوس إنه في المتوسط، كل دقيقة إضافية يقضيها الشخص في استخدام هاتفه ترتبط بانخفاض فترة النوم لخمس دقائق.

بعد ذلك، قام الفريق بتحليل بيانات 56 مشاركًا (كانت بياناتهم كافية)، وأظهرت النتائج أنه كلما ازداد قضاء الوقت على الهاتف وقت النوم، كلما ازدادت نسبة الوقت الذي تقضيه مستيقظًا في السرير، والأكثر من ذلك كما قال ماركوس، فإن كل دقيقة إضافية تقضيها في استخدام الهاتف، ترتبط بزيادة الوقت الذي تحتاجه للاستغراق في النوم بمتوسط دقيقة ونصف.

لكن الدراسة لم تظهر إذا كان استخدام الهاتف يؤدي إلى قلة النوم، أم أن اضطرابات النوم تدفع الأشخاص إلى استخدام هواتفهم، ومع ذلك فقد أشار المؤلفون إلى الأبحاث السابقة المتعلقة بالتأثير الضار للضوء الأزرق المنبعث من الأجهزة الإلكترونية، وأضافوا أن تأثير استخدام بعض المواقع مثل الفيسبوك يحتاج لإجراء المزيد من الدراسات.

يقول ماركوس: "إنني من أشد المعجبين بالتكنولوجيا وأعتقد أنها تساعدنا في حل الكثير من المشكلات، لذا أعتقد أننا بحاجة لتحقيق الاستخدام الأمثل للتكنولوجيا وفهم عواقب هذا الاستخدام".

يرتبط قلة النوم بزيادة مخاطر التعرض لمشكلات صحية مثل السمنة والسكتة الدماغية، لكن الباحثين يقولون بأن تأثير الهواتف الذكية يحتاج لمزيد من التدقيق، يقول ماركوس: "بالرغم من أننا لا نستطيع إثبات العلاقة السببية، فهذه البيانات تشير إلى أن استخدام الأجهزة خاصة وقت النوم قد يكون ضارًا فيما يتعلق بمساعدتنا في الحصول على ليلة نوم جيدة ومريحة"، وتتفق آرشر مع

ذلك حيث تقول: "المغزى من ذلك، هو أن النوم يعني توقف وظائف الجسم والدماغ لإعادة شحن الطاقة، وهذا النوم من الأنشطة قبل النوم ضد هذا الأمر تمامًا".

المصدر: الغارديان

رابط المقال : https://www.noonpost.com/14999/