لهذا السبب لا تذهب للنوم غاضبًا

ترجمة حفصة جودة

يبدو أن النصيحة القديمة "لا تذهب للنوم غاضبًا" أصبحت مدعومة من بعض الأبحاث الجديدة، فقد وجد الباحثون أن الرجال الذين شملتهم الدراسة كانوا أقل قدرة على قمع الذكريات السلبية بعد النوم، عما كانوا عليه قبل النوم.

عادَة ما يساعد النوم على معالجة معلومات الأشخاص طول اليوم ويخزنها، وتشير النتائج الجديدة إلى أن عملية ترسيخ الذكريات في أثناء النوم تجعل من الصعب قمع الذكريات السلبية التي لا يرغب الناس في تذكرها.

تقول المؤلفة المشاركة في الدراسة يونزي ليو – طالبة دكتوراة في العلوم العصبية بجامعة لندن إن النتائج تشير إلى أنه ينبغي على الناس أن يحاولوا حل مشاكلهم قبل الذهاب للنوم، وألا يناموا وهم غاضبون أبدًا.

في تلك الدراسة، طلب الباحثون من 73 رجلاً في إنجلترا، النظر إلى صور محايدة لوجوه أشخاص، كانت الصور محايدة وغير مرتبطة بمشاعر إيجابية أو سلبية، لكن كل صورة من تلك الصور المحايدة كانت مقترنة مع صورة أخرى مزعجة، مثل صورة لجثث أو طفل يبكي أو أشخاص جرحى، بهذه الطريقة قام الرجال بالربط بين صورة الوجه المحايد والصور المزعجة.

بعد فترة وجيزة قام الباحثون بعرض صور الوجوه مرة أخرى على المشاركين، وطلبوا منهم محاولة قمع أو نسيان الذكريات المرتبطة بتلك الصور المزعجة، بشكل خاص كان المشاركون أقل عرضة بنسبة 9% لتذكر الصور المزعجة مقارنة مع الصور الأخرى الأساسية، التي عرضها الباحثون على المشاركين قبل ذلك

في تلك الدراسة لتقييم أداء ذاكرتهم.

قام الباحثون بتكرار مهمة قمع الذاكرة في اليوم التالي، بعد أن حصل المشاركون على بعض النوم ليلاً، في تلك المرة وجد المشاركون أنهم يواجهون صعوبة في نسيان الصور المزعجة التي تم إرفاقها مع الوجوه، بالتحديد، كان هناك 3% فقط منهم أقل عرضة لتذكر الصور المزعجة مقارنة بالصور الأساسية التي عرضها الباحثون عليهم في أول الدراسة.

قال الباحثون إن تلك النتائج تشير إلى أن النوم يجعل من الصعب علينا نسيان الأشياء التي لا نرغب في تذكرها.

قام الباحثون أيضًا بفحص أدمغة المشاركين في مهمة قمع الذاكرة، وقاموا بمقارنة النشاط الدماغي للمشاركين في أثناء محاولتهم قمع الذكريات السلبية قبل النوم، مع محاولة قمع الذاكرة بعد النوم.

وجد الباحثون أن هناك فرقًا، فعندما طلبوا من الرجال قمع ذاكرتهم للصور السلبية قبل النوم، كان الحُصين (قرن آمون) – مركز الذاكرة في الدماغ – هو الجزء من الدماغ المشارك في عملية قمع الذكريات، لكن عندما حصل الرجال على بعض النوم ليلاً، شاركت أجزاء أخرى من الدماغ في تلك العملية، وفقًا للدراسة التي نشرتها مجلة "Communications Nature".

قال الباحثون إن هذا الاكتشاف الأخير قد يؤدي إلى فهم أفضل لبعض الأمراض مثل اضطراب ما بعد الصدمة، عندما لا يستطيع الناس قمع الذكريات المؤلمة.

أحد عيوب تلك الدراسة هو أنها كانت مقتصرة على الرجال فقط، وتقول ليو: "آلية قمع الذاكرة قبل وبعد النوم يجب أن تعمل بنفس الطريقة عند النساء، لكننا سوف نكون بحاجة لإجراء المزيد من الأبحاث لتأكيد هذا الأمر".

المصدر: لايف ساينس

رابط المقال: https://www.noonpost.com/15493/