لا تحصل على نومٍ كافٍ؟ جرب هذه الحيلة لاستعادة طاقة الدماغ

كتبه آمي جوهنسون | 8 يناير ,2017

ترجمة حفصة جودة

كثير من الناس لا يحصلون على نومٍ كافٍ في مجتمع اليوم بسبب ساعات العمل الطويلة والضغوط والأرق، قلة النوم تجعلك تشعر بالتعب وصعوبة الرؤية، مما يجعل من الصعب التركيز بشكلٍ جيد، وهذا يعني إضاعة اليوم بسبب انخفاض مستوى الطاقة، لكن الباحثين يعتقدون أنهم وجدوا حلاً مدهشًا.

عندما تفكر أنك لم تحصل على النوم الكافي، فهذا الأمر يسبب لك المزيد من الخمول، التفكير في هذا الأمر يجعل أعراض التعب تصبح أكثر سوءًا، وتسيطر قوة العقل على باقي الجسم.

نُشرت دراسة مؤخرًا في مجلة علم النفس التجريبي، قامت باختبار آثار "النوم الوهمي" على المشاركين، ووجدت النتائج أنها طريقة فعالة للحد من التعب، فما النوم الوهمي؟ وكيف يساعدنا؟ إليكم كل ما تحتاجون لمعرفته عن الدراسة.

دراسة "النوم الوهمي"

قرر الباحثون في جامعة كلورادو اختبار آثار "النوم الوهمي" على المشاركين، لمعرفة إذا كان من شأنه أن يحد من الشعور بالتعب، بدأت الدراسة بسؤال المشاركين عن مدى عمق نومهم في الليلة الماضية، ثم تحدث الباحثون مع المشاركين عن أهمية مرحلة النوم المسماة "نوم حركة العين السريعة" (REM).

قال الباحثون إن الأشخاص البالغين عادةً ما يقضون نحو 20% أو 25% في مرحلة "REM" ولذا فالأشخاص الذين ينامون فترة "REM" قليلة يصبح أداؤهم أقل في اختبارات التعلم، أما الأشخاص الذين يقضون أكثر من 25% من نومهم في مرحلة " REM" كانوا يحققون أداءً أفضل في اختبارات التعلم.

بعد هذه المحادثة، تم توصيل المشاركين بمعدات يعتقدون أنها تقيس معدل ضربات القلب والنبض وموجات الدماغ، في الواقع كانت الدراسة تقيس نشاط موجات الدماغ فقط، كما أخبرهم الباحثون أن هذه الآلة ستقيس مقدار نوم "REM" الذي حصلوا عليه الليلة السابقة، لكن هذا لم يكن صحيحًا.

تم إخبار بعض المشاركين أنهم حصلوا على نسبة 16.2% والبعض الآخر حصلوا على نسبة 28.7%، هذه النتائج أيضًا لم تكن صحيحة، بعد ذلك خضع المشاركون لاختبارات تعلم تقيس الانتباه السمعي وسرعة التعامل، وهي مهارات تتأثر بالحرمان من النوم.

أظهرت النتائج أن المشاركين الذين اعتقدوا بأنهم حققوا نسبة أعلى من المتوسط في النوم، كان أداؤهم أفضل في الاختبارات عن المشاركين الذين اعتقدوا أنهم حصلوا على نسبة نوم أقل من المتوسط، هذه النتائج المذهلة أظهرت قوة النوم الوهمي، والآن يتساءل الكثير من الناس إذا ما كان من الممكن استخدام النوم الوهمي لتحسين مستويات الطاقة والتركيز.

فوائد النوم الوهمي للأشخاص الذين لا يحصلون على قسط كافٍ من النوم

من الواضح أنه من الممكن استخدام النوم الوهمي في تحسين الأداء المعرفي، فقد وجدت الدراسة أن الأشخاص الذين يعتقدون أنهم يشعرون بالراحة يصبح أداؤهم أفضل، حتى لو لم يحصلوا على كفايتهم من النوم، أما الأشخاص الذين يعتقدون أنهم متعبون ومحرمون من النوم؛ فهم أكثر عرضة لانخفاض مهاراتهم المعرفية.

أظهرت هذه الدراسة قوة العقل، فأي شخص يستطيع أن يستخدم النوم الوهمي لاستعادة طاقته الدماغية وحتى الوظائف المعرفية بشكلٍ عام، هذه الطريقة قد تكون مفيدة للأشخاص الذين لا يحصلون على نومٍ كافٍ في كثير من الأحيان بسبب الإجهاد وساعات العمل الطويلة، وذلك من خلال التفكير بوعي بأنهم حصلوا على كفايتهم من النوم الليلة الماضية، وبذلك يصبحون أشد انتباهًا وأكثر إنتاجًا.

لكن من الضروري التذكر أن النوم الوهمي مفيد للأشخاص الذين يعانون من صعوبة النوم في بعض الأحيان، لكنه غير مستحب للأشخاص الذين يعانون من الأرق لفترة طويلة، وفي هذه الحالة

من الضروري أن تذهب للطبيب وتبحث في أسباب هذا الأرق وعلاجه.

المصدر: لايف هاك

رابط المقال : https://www.noonpost.com/16072/