حاذري من الاستماع للموسيقى قبل النوم..والسبب !!

ووجد خبراء من ولاية تكساس الأميركية أن أولئك الذين يستمعون إلى الموسيقى قبل النوم يعانون من "ديدان الأذن" المستمرة، وهو مصطلح يتعلق بالأغاني الجذابة التي تدور في الأذهان ومن الصعب نسيانها والتخلص منها، بالإضافة إلى قلة النوم.

وقاد الدراسة البروفيسور، مايكل سكولين، الأستاذ المساعد في علم النفس وعلم الأعصاب في جامعة بايلور، والذي كان له تجربة شخصية مع دودة الأذن، عندما استيقظ من قبل في منتصف الليل بأغنية عالقة في رأسه.

وكشفت الدراسة التي نُشرت في مجلة "Science Psychological" أن الأشخاص الذين يعانون من ديدان الأذن بانتظام في الليل (مرة واحدة أو أكثر في الأسبوع) هم أكثر عرضة بنسبة 6 أضعاف للنوم الضعيف.

وتم تزويد المشاركين في الدراسة بأجهزة تخطيط النوم، التي تقيس موجات الدماغ والتنفس وتوتر العضلات والحركات ونشاط القلب والمزيد، أثناء نومهم وأظهرت الاختبارات أن "الأشخاص الذين أصيبوا

بدودة الأذن كانوا يعانون من صعوبة أكبر في النوم، والمزيد من الاستيقاظ ليلا، وقضوا المزيد من الوقت في مراحل النوم الخفيفة".

كما استخدمت الدراسة التجريبية تخطيط كهربية الدماغ (EEG)، وهي طريقة لتسجيل النشاط الكهربائي للدماغ تتضمن أقطابا كهربائية موضوعة على طول فروة الرأس.

وتم تحليل قراءات مخطط كهربية الدماغ بشكل كمي لفحص العلامات الفسيولوجية لتوحيد الذاكرة المعتمدة على النوم، وتوحيد الذاكرة هو العملية التي يتم من خلالها تحويل الذكريات المؤقتة إلى شكل طويل الأمد.