دراسة أمريكية: قلة النوم تؤدي لمشاكل صحية و عقلية كبيرة!

كشفت دراسة أمريكية، قام بها مجموعة من الخبراء في كلية دراسات الشيخوخة بجامعة جنوب فلوريدا، ومقرها مدينة تامبا، أن "اتباع عادة قلة النوم خلال أيام الأسبوع تؤدي لمشاكل صحية حتى لو تمكنا من تعويض ما فاتنا من ساعات نوم في عطلة نهاية الأسبوع"، وفقا لما نقلته صحيفة "ديلي ميل" البريطانية.

أوضح الباحثون خلال هذه الدراسة، "أن الجسم يتعرض لتدهور كبير في الصحة الجسدية والعقلية، خاصة في حالة السهر وقلة النوم لثلاث ليال متتالية".

وأجرى الخبراء الدراسة على عينة من الأشخاص شملت 2000 بالغ أمريكي جميعهم يتمتعون بصحة جيدة، كان

معظمهم قد صرّحوا بأنّهم يتملكهم مشاعر الغضب والعصبية والوحدة وسرعة الإنفعال والإحباط نتيجة لقلة النوم.

وأيضا أظهرت الدراسة أن من بين الأعراض الجسدية التي تصاحب قلة النوم، أوجاعا متنوعة في الجهاز الهضمي وحتى مشاكل في التنفس.

كما حقّق الفريق في عواقب النوم لأقل من ست ساعات لمدة ثماني ليالٍ متتالية، وأوجدت النتائج أنه "تميل ست ساعات إلى أن تكون الحد الأدنى لمدة النوم الموصى بها لدعم الصحة المثلى للبالغين. كما وتميل مدة النوم المثلى إلى الاختلاف حسب الفئة العمرية".

وقال كبير مؤلفي الدراسة، سومي لي: إن الكثير منا يعتقد أنه يمكننا تعويض ما فاتنا من نوم في عطلات نهاية الأسبوع وأن نكون أكثر إنتاجية في أيام الأسبوع.

من بين هؤلاء، عانى 42% من قلة النوم لليلة واحدة على الأقل، وناموا ساعة ونصف الساعة أقل من روتينهم المعتاد.

ووجد الباحثون، أن أكبر قفزة في الأعراض العقلية والجسدية ظهرت بعد ليلة واحدة فقط من قلة النوم.

فيما ازدادت المشكلات الجسدية والعقلية بعد ثلاث ليال متتالية من قلة النوم والسهر، وبلغت ذروتها في اليوم الثالث، وتكون في أسوأ حالاتها في الليلة السادسة.

كما أشار الفريق إلى أن الجسم في هذه المرحلة يتعود نسبيا على فقدان النوم المتكرر.