

الأطباء يحذرون من النوم باكياً



الثلاثاء 28 فبراير 2017 06:02 م

حذر الأطباء من البكاء قبل النوم مباشرة، مؤكدين من خلال إجراء عدد من الأبحاث والدراسات، توابعه الخطيرة على الصحة النفسية والجسدية

والبكاء يُقصد به التعبير عن فعل ذرف الدموع في حالة نفسية معينة يمر بها الإنسان سواء كان حزناً أو فرحاً، وقد تخرج الدموع في حال تعرض أجزاء العين لعناصر مُهيجة، كالمواد الكيميائية أو الميكروبات أو الأجسام الغريبة، يُحفّز خروج الدموع من الغدد الدمعية للعين

ولا تزال الغالبية في الأوساط العلمية تعتقد بأن الإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يذرف الدموع تفاعلاً مع حالة عاطفية تعتريه سواء كان حزناً أو فرحاً

ومن أهم الأخطار التي حذر منها الأطباء جراء نوم الفرد باكياً: *اكتئاب شديد خاصة عقب الاستيقاظ * البكاء قبل النوم يضاعف من أخطار الإصابة بالقولون العصبي

* يسبب الصداع * يسبب القلق والتوتر وعدم القدرة على النوم * يتسبب في اضطراب ضربات القلب وينصح الأطباء بعدم الاتجاه إلى النوم مباشرة عند البكاء