

كيف نفسر اختلاف حاجتنا للنوم؟



الأربعاء 20 سبتمبر 2017 03:09 م

نشرت صحيفة "20 مينوت" الفرنسية تقريرا، تحدثت فيه عن سبب اختلاف حاجات الإنسان للنوم ففي حين يميل البعض إلى النوم لمدة 10 ساعات يوميا، يحتاج البعض الآخر إلى 5 ساعات فقط

وقالت الصحيفة، في التقرير الذي ترجمته "عربي21"، إن الرئيس الفرنسي إيمانويل ماكرون يحتاج ما بين 3 ساعات إلى 4 ساعات من النوم يوميا، علما أن ذلك يعد ميزة جيدة بالنسبة لرجل يقود بلدا مثل فرنسا وفي هذا الصدد، أكدت دراسة أجريت في سنة 2007 أن 13 بالمائة من الفرنسيين الذين تتراوح أعمارهم بين 25 و45 سنة يعتبرون أن النوم مضیعة للوقت

وذكرت الصحيفة أن الحاجة للنوم تظل ضرورة ملحة بالنسبة لجميع الأفراد وفي هذا السياق، أوضحت الطبيبة سيلين مارتينو، التي تعمل في مركز "مورفيه"، وهو شبكة صحية في مجال اضطرابات النوم، أن "الإنسان البالغ يحتاج في المعدل ما بين 7 إلى 9 ساعات من النوم في اليوم في الأثناء، يمكن أن نميز بين الأشخاص الذين يحتاجون إلى أكثر من 9 ساعات من النوم، وآخرين يمكنهم الاكتفاء بحوالي 6 ساعات يوميا".

ومن المثير للاهتمام أن عدد الأشخاص الذين يحتاجون لأكثر من 9 ساعات من النوم أو أقل من 6 ساعات يعتبر محدودا في الواقع، تقدر نسبة الأشخاص الذين لا ينامون لأكثر من 6 ساعات بحوالي 5 بالمائة من مجمل تعداد الشعب الفرنسي من جانب آخر، تبلغ نسبة الأشخاص، الذين يحتاجون إلى أكثر من 9 ساعات من النوم، بين 10 و15 بالمائة

ونقلت الصحيفة على لسان سيلين مارتينو، أن "لكل منا ساعة بيولوجية خاصة به مرتبطة بعوامل وراثية، حيث أننا مبرمجون منذ ولادتنا على أن ننام لساعات طويلة أو على العكس". فعلى سبيل المثال ينام المولود الجديد بين 14 و17 ساعة في اليوم، في حين ينام الطفل بين 11 و13 ساعة في اليوم، بينما يحتاج البالغ لينام حوالي 10 ساعات ويعزى ذلك إلى أن الحاجة للنوم تتغير بتغير مراحل الحياة

وفي هذا السياق، أكدت الأخصائية في النوم أن العامل الوراثي ليس التفسير الوحيد لاختلاف حاجتنا للنوم، حيث صرحت مارتينو أن "الدراسات القائمة الآن حول "التواتر اليومي" تبحث في العوامل المتعلقة بالمحيط الذي يعيش في ظله الإنسان وعلاقتها بالنوم وقد تم التطرق إلى العامل الاجتماعي والنشاط الجسدي والوقت الذي يسمح لنا به للنوم". عموما، حذر العديد من الأخصائيين في هذا المجال من خطورة الشاشات الرقمية التي تحول دون استسلامنا بشكل طبيعي للنوم

وأوردت الصحيفة أن عاداتنا المرتبطة بالنوم لا يمكن أن تتغير، فمن ينام باكرا نادرا ما يتمكن من البقاء مستيقظا لساعات طويلة ولكن يمكن للإنسان أن يجري بعض التحويرات على ساعته البيولوجية وفي هذا الصدد، بينت سيلين مارتينو، أن "ساعات النوم تتراجع مع التقدم في العمر

وفي هذا السياق تشير الدراسات إلى أن "الأشخاص الذين تجاوزت أعمارهم 65 سنة تتقلص ساعات نومهم من 9 إلى 8 ساعات أما بالنسبة للإنسان الطبيعي، فمن غير الممكن أن تتراجع ساعات نومه من 7 أو 8 ساعات إلى 5 أو 6 ساعات دون أن يكون لذلك عواقب على صحته".

وأشارت الصحيفة إلى أن الأشخاص الذين ينامون لساعات محدودة، أي أقل من 6 ساعات، يعجزون في الغالب عن العمل أو القراءة إلى وقت متأخر من الليل ثم الاستيقاظ مع طلوع الفجر وهم في كامل نشاطهم وقوتهم وقد كشفت دراسة أجريت سنة 2009 من قبل معهد النوم واليقظة، أن 30 بالمائة من الفرنسيين ينامون لأقل من 7 ساعات في اليوم

وذكرت الصحيفة أن الأسباب الكامنة وراء عدم تمتع الكثيرين بساعات نوم كافية، متعددة وتعزى في الغالب لجهل الإنسان بنسق نومه

أو الضغط المهني أو العائلي وفي هذا السياق، قالت سيلين مارتينو، إن "بعض الأشخاص يعتمدون عدم الالتزام بساعات نوم محددة، مما يؤدي إلى الإضرار بصحتهم".

وأشارت الصحيفة إلى أن قلة النوم لها انعكاسات عديدة، على غرار إصابة الشخص باضطرابات معرفية تطال الذاكرة وقدرته على التركيز كما قد يتولد عن ذلك بعض المشاكل النفسية، مثل الإصابة بالقلق والاكتئاب، أو بدنية مثل ضعف الجهاز المناعي، وذلك وفقا لما أكدته سيلين مارتينو

وأردفت مارتينو أن قلة النوم قد تؤثر على عمل القلب والأوعية الدموية وقد تضر بالغدد الصماء، في حين قد تزيد من خطر الإصابة بالسكري وزيادة الوزن وارتفاع ضغط الدم

وتطرقت الصحيفة إلى كيفية تحديد مقدار حاجة الفرد إلى النوم وفي هذا الصدد، بينت طبيبة الأطفال ماري جوزيف شالامال، إن طبيعة حاجة كل شخص للنوم تقدر وفقا لنشاطاته خلال اليوم ففي الغالب يحظى الطفل الذي يبلغ من العمر 3 سنوات، بساعات نوم تعادل 12 ساعة في اليوم علما وأنه ليس في حاجة لأخذ قيلولة في المقابل، يفضل البعض منهم التمتع بقيلولة طوال فترة ما بعد منتصف النهار مما يحيل إلى أنهم من الأشخاص الذين ينامون لساعات محدودة لا تتجاوز 6 ساعات

وفي الختام، أوردت الصحيفة أن علامات قلة النوم لدى البالغين تتجلى من خلال الشعور بالتعب والعصبية وفرط النشاط واضطرابات على مستوى الانتباه فضلا عن الشعور بالنعاس والاندفاع وفي هذا السياق، شددت سيلين مارتينو على ضرورة المحافظة على وقت محدد للنوم والاستيقاظ