

تنام متأخراً انتبه فإشارات دماغك أقل وأبطأ



الاثنين 18 فبراير 2019 08:02 م

توصلت دراسة طبية بريطانية حديثة إلى أن طبيعة عمل الدماغ تختلف بين من يستيقظون مبكرا ومن ينامون حتى ساعات متأخرة

وأجرى الدراسة باحثون من جامعة برمنغهام، وتابعوا إشارات الدماغ للأعضاء المختلفة في الجسم بين مجموعتين؛ الأولى تضم من ينامون في وقت متأخر (حوالي الثانية والنصف فجراً) ويستيقظون بعد العاشرة صباحاً، والثانية تشمل من ينامون قبل الحادية عشرة مساءً ويستيقظون قبل السابعة صباحاً

وبينت النتائج أنه في الفريق الأول الذي ينام متأخراً، أرسل المخ إشارات أقل، خاصة في المناطق المخصصة للإدراك والوعي، كما أنهم أيضاً عانوا من ضعف التركيز وبطء ردود الفعل وشعور متزايد بالرغبة في النوم

ورجح الخبراء أن هذه الأعراض تنتج عن الضغوط التي يعانيها هؤلاء خلال يومهم في العمل

واتضح أن المبكرين في الاستيقاظ كانوا أكثر نشاطاً وأقل رغبة في النوم، كما كانوا أسرع في رد الفعل وأدوا أفضل في الاختبارات كلها

وكشفت الدراسة عن أن المتأخرين في الاستيقاظ تحسن أدائهم في المهام التي أعطيت لهم حول الساعة الثامنة مساءً، ورغم ذلك لم يكونوا في أي وقت أفضل من المبكرين في الاستيقاظ

واتضح أن المبكرين في الاستيقاظ تميزوا بكمٍّ من إشارات الدماغ، في المناطق المسؤولة عن الإدراك والتركيز والوعي، أكبر بكثير ممن استيقظوا في وقت متأخر

وقالت إليس تشيلدرز، رئيس فريق العمل بمركز الصحة العقلية في جامعة برمنغهام: إنه يمكن أن تكون هذه النتائج بسبب أن المتأخرين في الاستيقاظ يعملون خارج ساعات تركيزهم، مشيرة إلى أن اليوم المعتاد للعمل يكون بين التاسعة صباحاً والخامسة مساءً