

احترس من القراءة من حاسوب لوحي قبل النوم



السبت 12 مارس 2016 05:03 م

حذرت دراسة حديثة من أن الأشخاص الذين يقرأون من حاسوب لوحي مثل الآيباد لمدة 30 دقيقة قبل أن يخلدوا للنوم يشعرون بنعاس أقل مقارنة بمن يقرأون من كتاب كما يتباين نشاط المخ بين الفريقين أثناء النوم

وقالت جان جرونلي كبيرة الباحثين في الدراسة وهي من جامعة بيرغن في النرويج "الضوء يحدث تغييرا لذا توقعنا شعورا أقل بالنعاس في حالة القراءة من الآيباد قبل النوم مقارنة بالكتاب". لكنها أضافت أن الشيء المدهش هو أن ضوء الآيباد لم يؤد إلى تأخير النوم

وتابعت لـ"رويترز هيلث" عبر البريد الإلكتروني "اكتشفنا تأخيرا لمدة 30 دقيقة في توليد الموجات البطيئة أثناء النوم في حالة الآيباد".

وشارك في الدراسة 16 من غير المدخنين تتراوح أعمارهم بين 22 و23 عاما، ويتعاملون مع أجهزة الكمبيوتر اللوحية ، ولا يعانون أي اضطرابات طبية أو نفسية أو مشاكل تتعلق بالنوم

وأفادت صحيفة (سليب ميديسين) بأن المشاركين قالوا إنهم شعروا بنعاس أكبر عندما قرأوا من كتاب قبل النوم

أما بعد القراءة من الآيباد أشارت القراءات العلمية إلى تأخر وتراجع نشاط الموجات البطيئة في المخ، وهو ما يشير إلى نوم عميق مقارنة بمن قرأوا من كتاب قبل أن يغطوا في النوم

وقالت جرونلي "ولتفادي زيادة التنشيط قبل وقت النوم يجب أن تستخدم غرفة النوم في النوم وليس العمل أو استخدام وسائل التواصل الاجتماعي".