

النوم يحسن عمل الدماغ أفضل من فترات الراحة



نجح باحثون في المركز الطبي بجامعة فرايبورغ في إظهار أن النوم أكثر من مجرد راحة، فيما يتعلق بتحسين الأداء. توفر تلك النتائج التي تم نشرها في مجلة «النوم» معلومات مهمة للتخطيط لفترات التعلم أو التدريب المكثف. في دراسات سابقة، قدم الباحثون دليلاً على فكرة أن للنوم وظيفة مزدوجة للدماغ، فالوصلات غير المستخدمة تضعف وتقوي الروابط المتصلة. في الدراسة الحالية أجروا تجربة التعلم المرئي مع 66 مشاركاً. تم ربط التحسن في الأداء بالنشاط المعتاد للنوم العميق للدماغ، والذي له وظيفة مهمة لتوصيل الخلايا العصبية. هذا يظهر أن النوم بحد ذاته هو الذي يصنع الفرق. أظهرت الدراسة أيضاً أنه لا يمكن استبدال النوم بالراحة خلال مراحل الأداء المكثف في العمل أو في الحياة اليومية. يقول الباحثون إنه لا يمكن الاستغناء عن النوم من أجل تعافي الدماغ، ولا يمكن استبداله بفترات راحة لتحسين الأداء، فحالة الدماغ أثناء النوم فريدة من نوعها.

