

سماع الموسيقى عند النوم عادة خاطئة



بحثت دراسة نُشرت حديثاً في مجلة «علم النفس» في العلاقة بين الاستماع إلى الموسيقى والنوم، مع التركيز على آلية نادراً ما يتم استكشافها وهي تردد الموسيقى داخل ذهن الشخص حتى بعد توقفها (دودة الأذن). يحدث هذا عادة في حالة اليقظة، ولكن وجد الباحثون أنه يمكن أن يحدث أيضاً أثناء محاولة النوم

شمل الاستطلاع 209 مشاركين أكملوا سلسلة من الاستطلاعات حول جودة النوم وعادات الاستماع للموسيقى وتكرار دودة الأذن، بما في ذلك عدد المرات التي أصيبوا فيها بدودة الأذن أثناء محاولتهم النوم، والاستيقاظ في منتصف الليل، ووفور الاستيقاظ في الصباح

وُجد أن الأشخاص الذين تحدث لديهم تلك الحالة بانتظام في الليل - مرة واحدة أو أكثر في الأسبوع - يجدون صعوبة في النوم 6 مرات أكثر، مقارنة بالأشخاص الذين نادراً ما يعانون منها. من المثير للدهشة أن الدراسة وجدت أن بعض الموسيقى الآلية من المرجح أن تؤدي إلى حالة دودة الأذن، وتعطل المقدرة على النوم الجيد أكثر من الموسيقى الغنائية.

يقول الباحثون إن الشخص إذا كان بالعادة يستمع للموسيقى أثناء تواجده بالفراش فسيكون لديه هذا الارتباط؛ حيث قد يؤدي هذا إلى ظهور دودة الأذن حتى عندما لا يستمع للموسيقى.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.