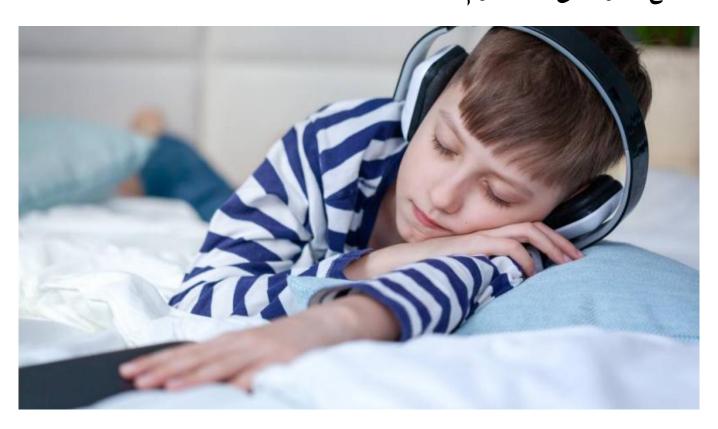


الصحة,

26 يونيو 2021 | 21:45 مساء

## سماع الموسيقي 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، ...وفور الاستيقاظ في الصباح

ؤجد 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

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©