

آثار السهر تمتد 7 أيام



بعد 7 أيام من التعافي من فترة من السهر استمرت 10 أيام، استعاد المشاركون في دراسة صغيرة سرعة ردة الفعل التي كانت لديهم قبل أيام الحرمان من النوم، ولكنهم لم يتعافوا تماماً من مشاكل المقدرات أخرى. أجرى هذه الدراسة باحثون من جامعة جاجيلونيان في بولندا، ونشرتها مجلة المكتبة العامة للعلوم.

شملت الدراسة عدداً من الأشخاص الأصحاء الذين خضعوا لمدة 10 أيام من تقييد فترات النوم متبوعة بـ 7 أيام استشفاء؛ بحيث ينامون كما يشاؤون. أكمل المشاركون الدراسة في بيئاتهم اليومية الاعتيادية، وارتدوا أجهزة استشعار في المعصم لمراقبة أنماط النوم والنشاط اليومي، كما خضعوا لتخطيط كهربية الدماغ يومياً لمراقبة نشاطه، وأجابوا عن الأسئلة اليومية لقياس أوقات رد الفعل والدقة.

على الرغم من مرور كل تلك الأيام من الاستجمام من السهر لم يعد المشاركون إلى ذات المقدرة الأدائية التي كانوا عليها قبل الحرمان من النوم، فقط استعادوا وقت ردة الفعل.

