

## التوتر خلال الليل أقل ضرراً



قال علماء يابانيون إن الأحداث المثيرة للتوتر والضغط النفسي عندما تحدث ليلاً يفرز الجسم هرمون التوتر أقل على عكس المواقف التي تحدث صباحاً أو نهاراً.

بادر الباحثون بدراسة حالة 27 شاباً يتمتعون بصحة جيدة ويعملون ساعات العمل اليومية الاعتيادية، وينامون المدة الاعتيادية كل ليلة؛ وهدفت الدراسة إلى معرفة ما إذا كان محور بعض الغدد بالجسم كالغدة النخامية والكظرية يتجاوب مع حدة الضغوط النفسية بحسب التوقيت الذي حدثت فيه.

تم تقسيم المتطوعين إلى مجموعتين عرضت إحداهما إلى ضغوط نفسية في وقت الصباح عقب موعد استيقاظهم اليومي، وعرض أفراد المجموعة الثانية إلى الضغوط ليلاً، أي بعد مرور 10 ساعات من استيقاظهم صباحاً؛ وظهر من خلال عينات اللعاب أن هرمون التوتر ارتفع بدرجة كبيرة لدى أفراد المجموعة الأولى.

تشير النتائج إلى أن التعرض للضغوط في الليل لا يرفع مؤشرات الضغط النفسي الحيوية كارتفاع هرمون التوتر على

عكس تأثيرها في الصباح، كما تشير إلى إمكانية التعرض لتلك الضغوط أثناء الليل.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.