

النوم.. علاج للمشاعر



إعداد: مصطفى الزعبي

حدد باحثون في قسم علم الأعصاب بمستشفى وجامعة برن كيفية إسهام النوم في تعزيز تخزين المشاعر الإيجابية بينما يخفف من السلبية، مما يوسع البحث من أهمية النوم في الصحة العقلية، ويوفر الطريق لاستراتيجيات علاجية جديدة.

قال العلماء: تدمج قشرة الفص الجبهي العديد من المشاعر أثناء اليقظة، ولكنها تبدو هادئة بشكل متناقض أثناء نوم في جامعة برن (DBMR) حركة العين السريعة. وقال البروفيسور أنطوان أدامانتيس من قسم الأبحاث الطبية الحيوية وقسم طب الأعصاب في إنسلشبيتال، مستشفى جامعة برن: «كان هدفنا هو فهم الآلية الأساسية ووظائف هذه الظاهرة».

تعد معالجة المشاعر، لا سيما التمييز بين الخطر والسلامة، أمراً بالغ الأهمية. وعند البشر، تؤدي المشاعر السلبية المفرطة، مثل ردود أفعال الخوف وحالات القلق، إلى حالات مرضية مثل اضطراب ما بعد الصدمة. وسجل العلماء

نشاط الخلايا العصبية في دماغ الفئران أثناء دورات النوم والاستيقاظ. وبهذه الطريقة، تمكنوا من رسم خريطة لمناطق مختلفة من الخلية وتحديد كيفية تحول الذكريات العاطفية أثناء النوم.

تتكون الخلايا العصبية من جسم الخلية الذي يدمج المعلومات ويرسل إشارات إلى الخلايا العصبية الأخرى. ووفقاً للباحثين، فإن التعايش بين الآليتين مفيد لاستقرار الكائنات الحية وبقائها على قيد الحياة؛ فهذه الآلية ثنائية الاتجاه ضرورية لتحسين التمييز بين الإشارات الخطرة والأمنة. وإذا كان هذا التمييز مفقوداً لدى البشر وتولدت ردود فعل خوف مفرطة، تنتج اضطرابات القلق.

والنتائج ذات صلة بشكل خاص بالحالات المرضية مثل اضطرابات الإجهاد اللاحق للصدمة؛ حيث تدمج الصدمات بشكل مفرط في قشرة الفص الجبهي.

وقال الباحثون: «تمهد هذه النتائج الطريق لفهم أفضل لمعالجة العواطف أثناء النوم لدى البشر وفتح آفاق جديدة لتخطي المعالجة غير المناسبة للذكريات المؤلمة، مثل اضطرابات الإجهاد اللاحق للصدمة وتوحيدها المبكر المعتمد على النوم. وتشمل مشكلات الصحة العقلية الحادة أو المزمنة الإضافية التي قد تتسبب في التهاب العصب الحركي». «أثناء النوم والإجهاد الحاد والمزمن، والقلق، والاكتئاب، والذعر