

انخفاض ساعات النوم عالمياً



إعداد: محمد عز الدين

أجرت شركة «سامسونج»، واحدة من أكبر دراسات صحة النوم الفردية التي أجريت على الإطلاق في بريطانيا «بلد الدراسة»، والتي حللت 716 مليون ليلة من سلوكيات النوم، ووجدت أن متوسط مدة النوم في العالم انخفضت من 7 ساعات و3 دقائق إلى 6 ساعات و59 دقيقة، أي أقل من الحد الأدنى الذي أوصت به مؤسسة النوم الوطنية بالولايات المتحدة.

وقالت د. جولي سميث، أخصائية علم النفس، المتعاونة مع «سامسونج»: «إذا كنت تنام أثناء النهار دون أن تنوي ذلك، فهذه علامة واضحة على عدم الحصول على قسط كاف من النوم ليلاً، ويشير البحث إلى أنه يمكننا جميعاً العمل على تحسين عاداتنا السيئة عندما يتعلق الأمر بروتين وقت النوم».

وأضافت: «شملت الدراسة 2000 بريطاني، أقر 22٪ منهم بالنوم في مكان العمل، لعدة أسباب منها السهر الذي كان

السبب الأول بنسبة 45%، والإفراط في العمل بنسبة 32%، والملل بنسبة 32%، والجيران المزعجون بنسبة 22%، والأسرة غير المريحة بنسبة 21%، والكوابيس بنسبة 17%، في حين أقر 5٪ من المشاركين الذين تم استجوابهم بالنوم «في حفلات الزفاف، و1% بالنوم في المرحاض».

وأضافت: «أفاد 43٪ من البالغين بأنهم تجنبوا تناول مشروبات تحتوي على الكافيين، أو حاولوا قراءة كتاب جيد قبل النوم في محاولة للنوم بسهولة أكبر، في حين ذكر البعض أن المخاوف بشأن المشكلات المالية غالباً ما تبقىهم».

«مستيقظين، ومن المفارقات أن القلق بشأن الحصول على قسط جيد من الراحة ليلاً يمنع 36% من الناس من النوم».

"حقوق النشر محفوظة لصحيفة الخليج. © 2024."