

النوم يؤثر في الإحساس بالعمر



إعداد: محمد عز الدين

كشفت دراسة أجراها باحثون سويديون من معهد كارولنسكا في ستوكهولم، أن ليلتين من النوم المتقطع كافيتان لجعل الناس يشعرون بأنهم أكبر سنًا بأربع سنوات، وبالعكس عندما ينامون لمدة 9 ساعات، فإنهم يشعرون في المتوسط بأنهم أصغر بثلاثة أشهر من عمرهم الحقيقي بعد الراحة الكافية.

وقالت د. ليوني بالتر، الأستاذة في المعهد، والباحثة الرئيسية للدراسة: «للنوم تأثير كبير على العمر الذي يشعر به الإنسان، وليس فقط على أنماط النوم الطويل، وبالإضافة إلى إنه مجرد الشعور بمزيد من التدهور، فإن تصور التقدم في العمر لسنوات عديدة، قد يؤثر على صحة الناس، من خلال تشجيع الأكل غير الصحي، وتقليل التمارين البدنية، وجعل «الناس أقل استعداداً للتواصل الاجتماعي والانخراط في تجارب جديدة».

ووجد الباحثون، أنه في كل يوم من أيام النوم السيئ، شعر المشاركون بأنهم أكبر بثلاثة أشهر في المتوسط، في حين أن

أولئك الذين لم يبلغوا عن ليالي سيئة في الشهر السابق شعروا في المتوسط بأنهم أصغر بست سنوات تقريباً من عمرهم الحقيقي.

وأفاد المشاركون، بأنهم شعروا في المتوسط بأنهم أكبر بـ4 سنوات مما كانوا عليه عندما حصلوا على نوم كافٍ، وارتبط الشعور بالسن بالشعور بالنعاس.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.