النعاس يسيطر على يومنا.. ما تأثيره على المزاج والإنتاجية؟



أسباب النعاس المفرط

أوضحت نتائج الاستطلاع وجود تباينات واضحة بين الجنسين والفئات العمرية، إذ تبين أن النساء أكثر ميلاً للاعتراف بتأثير النعاس على حياتهن المنزلية، بنسبة بلغت 36%، مقابل 25% لدى الرجال.

كما كشفت البيانات أن الفئتين العمريتين ما بين 25 و34 عاماً (30%)، ومن 35 إلى 44 عاماً (31%)، سجلتا أعلى نسبة تأثر في العلاقات الاجتماعية بسبب الإرهاق المتواصل والشعور الدائم بالتعب.

وفي محاولة للتغلب على الإجهاد والنعاس، أوضح أكثر من نصف المشاركين أنهم يعتمدون على الكافيين (56%) كمحفز رئيسي، بينما يلجأ 46% إلى أخذ قيلولة قصيرة لاستعادة النشاط.

وحذّر الدكتور إريك أولسون من الاعتماد المفرط على الكافيين، باعتباره دلالة على نقص ساعات النوم، مؤكداً أن الأكاديمية الأمريكية لطب النوم توصي بأن ينام البالغون ما لا يقل عن سبع ساعات يومياً

وبشكل منتظم، للحفاظ على توازن صحي للجسم والعقل واستعادة الحيوية خلال النهار.

وشددت الأكاديمية على خطورة إهمال مشكلة النعاس، مؤكدة أنّها قد تخفي اضطرابات في النوم أو حالات مرضية أو نفسية أو آثاراً جانبية لأدوية.

ودعت إلى مراجعة الطبيب أو أخصائي النوم إذا ظهرت مؤشرات مثل صعوبة البقاء مستيقظًا أثناء الأنشطة اليومية، أو الشخير العالي المتكرر، أو انقطاع النفس أثناء النوم، أو ضعف التركيز والذاكرة، أو الاستيقاظ مع الشعور بالتعب رغم النوم لساعات كافية.

وقالت الأكاديمية في بيان حديث إن النعاس المفرط أثناء النهار يعدّ مؤشراً طبياً يجب التعامل معه بجدية، لما يشكله من خطر على الصحة العامة والسلامة، مؤكدة أن الوعي بأهمية النوم الكافي خطوة أساسية لتحسين جودة الحياة والإنتاجية.