النوم المبكر يقي من القلق والأفكار السلبية



أشارت دراسة جديدة، أجرتها جامعة "بينجهاميتون" الأمريكية، إلى أنّ ذهاب الإنسان مبكراً إلى السرير وعدد ساعات نومه عوامل تؤثر في درجة قلقه من أي شيء. وذكر الباحثون أنّ الأشخاص الذين ينامون عدد ساعات أقل ويذهبون للنوم في وقت متأخر تنتابهم في العادة أفكار سلبية، مقارنة بالذين ينامون لعدد ساعات منتظمة أكثر. وأضافوا إنّ الذين يذهبون للنوم في وقت متأخر ولا يأخذون قسطاً كافياً من النوم تسيطر على عقولهم الأفكار التشاؤمية، بشكل يصعب معه السيطرة عليها، كما أنّهم يميلون إلى القلق بشكل مبالغ فيه حيال المستقبل، ويتذكرون أحداث الماضي كثيراً، فيشعرون بالضيق والاكتئاب.

جاءت نتائج هذه الدراسة بعد أن أشارت العديد منها إلى أنّ الحصول على قسط من النوم من بين 7-8 ساعات يومياً أمر ضروري لصحة جيدة، إذ يعتقد أنّ عدم النوم بالشكل الكافي يزيد من خطر الإصابة بالسمنة والاكتئاب، حتى إنّه يمكن أن يسبب أمراضاً مثل السرطان وأمراض القلب والسكر من النوع الثاني لأنّه يؤدي لاضطراب ساعة الجسم.

وفي إطار هذه الدراسة، طلب الباحثون من 100 طالب جامعي استكمال استبيانات لقياس درجة قلقهم وسيطرة أفكار معينة عليهم أو تفكيرهم بشكل سلبي، ووجد الباحثون أنّ الطلاب الذين أكّدوا أنّهم يسهرون كثيراً ليلاً ولا يحصلون على ساعات نوم كافية، غالباً ما يعانون أفكاراً سلبية متكررة، مقارنة بغيرهم الذين ينامون مبكراً.