



## هل بالفعل يتسبب القمر في اضطراب النوم؟

ماذا يطبع القمر في أذهاننا وهو يلمع في السماء وتحقق فيه العيون؟ الأرق بكل بساطة، وذلك بحرمانها من الميلاتونين، وهي الجزيئة المسؤولة عن النوم.



فقد قام أطباء نفسيون سويسريون بفحص نوم أشخاص في الليالي التي يكون فيها القمر مكتملا، ولاحظوا أن كل شيء يجري بطريقة خاطئة. فالناس ينامون أقل بعشرين دقيقة، ويلزمهم نصف ساعة إضافية للبدء في الأحلام الأولى، وجودة النوم تنقص ب 10 بالمئة، والنوم العميق "المجدد" يقل لديهم ب 60 بالمئة.

هذا ليس أبدا تأثيرا شيطانيا، بل يعود إلى الميلاتونين، هذا الهرمون الذي تنتجه الغدة النخامية ويرمي بنا إلى أحضان الأحلام: فإنتاجه يقل إلى النصف في الليالي المكتملة البدر بسبب إضاءة السماء التي تمنع تركيبه. كان أسلافنا تنتابهم الحيرة ولا يعرفون سبب ذلك الاستيقاظ المضطرب، وكأنهم مسحورين بالقمر الذي يلمع فوقهم، فكانوا يتخيلون آلاف المخلوقات تعبر المروج، وتغذي مخيلتهم في انتظار التفسيرات.

[المصدر](#)

[الصورة](#)