



# هل يمكن أن يكون الاستيقاظ المتكرر أثناء النوم أسوأ من النوم في وقت متأخر؟

لا شك أن كل واحد منا قد ذاق مرارة الاستيقاظ المتكرر أثناء النوم، إما لأمر يشغل باله أو لصوت مزعج تسلل لغرفته. وقد تكونون جربتم كذلك البقاء مستيقظين لوقت متأخر من الليل لإنهاء عمل أو انتظار حدث مهم. كلا الأمرين في الواقع متعب لكن أيهما قد يكون أسوأ؟



healthkartrx

تشير أبحاث جديدة أجراها البروفيسور [باتريك فينان](#) من جامعة جونز هوبكنز للطب في بالتيمور، أن الاستيقاظ المتكرر تعذيب نفسي، فعدة ليالٍ من النوم المتقطع قد تكون أكثر صعوبة وازعاجاً من الحصول على ساعات نوم أقل، إذ أن الاستيقاظ المتكرر لا يسمح لمراحل النوم أن تمر بشكل طبيعي وسلس لتعطي ذاك الشعور بالراحة والتجديد، وهذا ما يحصل عادة مع الآباء ذوي أطفال حديثي الولادة والأشخاص الذين يعملون في وظائف معينة، مثل الطبيب الذي يستيقظ عدة مرات في الليل. والأشخاص الذين يعانون من الأرق، غالباً ما يكون نومهم متقطعاً ويصيرون مزاجيين ومكتئبين.

لمعرفة العلاقة بين الكآبة والمشاعر السلبية بانقطاع النوم، قام الباحثون من الجامعة، في إطار تجربة، بإيقاظ مجموعة من الأشخاص ثمان مرات خلال نومهم، بينما سمحوا لمجموعة أخرى بالنوم المتواصل لكن لساعات أقل، وقد لاحظوا أن المجموعة التي حرمت من النوم المتواصل عانت في الصباح من انخفاض في مستوى العواطف والمشاعر الإيجابية مع ارتفاع في مستوى المشاعر السلبية، ومع تكرار نفس التجربة لثلاثة أيام ارتفعت نسبة هذه النتائج بشكل أكبر. فسُرت نتائج التجربة بأن النوم المتقطع يحرم صاحبه من بلوغ مرحلة النوم العميق حيث يصبح أقل طاقة وعاطفة وودية.

المصدر: [جامعة جونز هوبكنز](#)