"كوفيد" يطال جودة النوم والأحلام أيضاً !



مع نهاية عام 2022، تم الإبلاغ عن أكثر من 650 مليون إصابة بفيروس كورونا لمنظمة الصحة العالمية، ويؤكد علماء إن تأثير كوفيد يتجاوز أعراضه الحالية ليتدخل بجودة نومنا وأحلامنا.

ويقدر أحدث تحليل وهو مراجعة لجميع الدراسات العلمية المتاحة حاليا، أن 52 في المئة من الأشخاص الذين يصابون بكورونا يعانون من اضطرابات النوم، وفق ما ينقل تقرير من موقع "ساينس أليرت".

ومما يثير القلق، بحسب التقرير، أن مشاكل النوم تستمر أحيانا حتى بعد الشفاء من العدوى. وجدت دراسة في الصين أن 26 في المئة من الأشخاص الذين تم إدخالهم إلى المستشفى بسبب كورونا أظهروا أعراض الأرق بعد أسبوعين من الخروج من المستشفى.

وأظهرت دراسة أميركية أن الأشخاص الذين أصيبوا بكورونا كانوا أكثر عرضة من الأشخاص الذين لم يصابوا أبدا بالفيروس بصعوبة في النوم، وفق التقرير.

وبينما يتعافى معظم الأشخاص من كوفيد بسرعة، يستمر البعض في ظهور الأعراض على المدى الطويل. يبدو أن الأشخاص الذين يعانون من كوفيد الطويل من المرجح جدا أن يواجهوا مشاكل نوم مستمرة.

واستطلعت دراسة أجريت عام 2021 على أكثر من 3,000 شخص مصاب بكوفيد طويل الأمد. ما يقرب من 80 في المئة من المشاركين أبلغوا عن مشاكل النوم، والأكثر شيوعا، الأرق.

وفقدان النوم العميق أمر مثير للقلق بشكل خاص، لأن هذا النوع من النوم يقلل من مدى شعورنا بالتعب ويقوي التركيز والذاكرة. قد تكون قلة النوم العميق مسؤولة جزئيا عن "ضباب الدماغ" الذي يتم الإبلاغ عنه بشكل شائع أثناء كوفيد وبعده.

وأصدرت دراسة النوم الدولية لكوفيد، وهي مشروع بحثي عالمي يضم علماء النوم من 14 دولة، نتائجها مؤخرا في الحلم.

واستطلعت الدراسة المشاركين المصابين وغير المصابين حول أحلامهم. كان لدى كلتا المجموعتين أحلام أكثر بعد بداية الوباء أكثر من ذي قبل.

ومن المثير للاهتمام أن المشاركين المصابين عانوا من كوابيس أكثر من المشاركين غير المصابين، بينما لم يكن هناك فرق بين المجموعات قبل الوباء.

لا يوجد تفسير بسيط لماذا قد يؤدي الإصابة بكورونا إلى زيادة الكوابيس، لكن الصحة العقلية قد تلعب دورا مرة أخرى. إذ غالبا ما يصاحب ضعف الصحة العقلية كوابيس.

ووجد فريق دراسة النوم الدولية أن المجموعة المصابة بكوفيد أظهرت المزيد من أعراض القلق والاكتئاب.