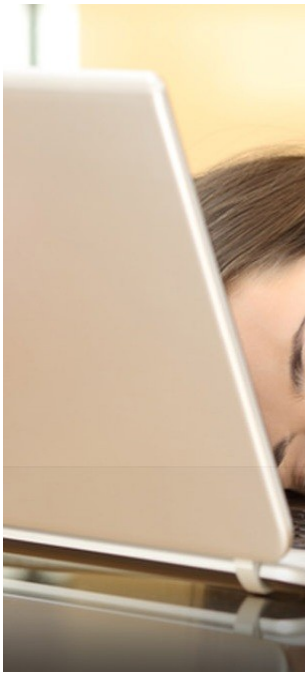
دراسة جديدة تكشف علاقة النوم المتأخر بالكسل والشعور بالنقص



عادة ما نضطر جميعاً إلى ضبط أجهزة المنبه للإستيقاظ في وقت محدد، لكن الكثيرين لا يستطيعون مغادرة الفراش عندما يحين الموعد، المبكر غالبا، فيعيدون ضبطه إلى توقيت لاحق، وقد يصاحب ذلك التصرف المعتاد صوت داخلي يؤنب الشخص على كسله، وعدم بذله جهدا كافيا لتحسين أحواله، واستغلال الوقت بشكل أمثل بالاستيقاظ المبكر.

و كثيرا ما يتم ربط النوم لوقت متأخر بالكسل، وربما بمشكلة في الشخصية، أو وصفها بأنها كسولة، مما قد يؤدي للشعور بالنقص، خاصة إذا كان ذلك يخذل توقعات أشخاص آخرين أكثر نشاطا في المحيط العائلي أو من الأصدقاء.

لكن خبراء أكدوا لصحيفة "الغارديان" أن النوم لوقت طويل، أو حتى لساعة متأخرة، قد لا يكون خطأ الشخص، وإنما هو أمر وراثي في الغالب، "فكل منا له نمطه الزمني الخاص به، ودورات نوم أو استيقاظ الناس متنوعة بطبيعتها".

و وجدت دراسة أجريت العام الماضي، في فنلندا، أن عشرة في المئة من الرجال و12 في المئة من النساء هم من "النوع الليلي".

بينما توصلت دراسة هولندية أجريت عام 2007 إلى أن النمط الزمني الأكثر شيوعا لهؤلاء يتمثل في النوم بعد منتصف الليل بقليل، وحتى الساعة الثامنة و18 دقيقة صباحا في غياب "الالتزامات الاجتماعية"، مشيرة إلى أنهم يمثلون 14.6 في المئة.
وتنقل الصحيفة عن طبيبة الأعصاب، خبيرة النوم في المركز الطبي بجامعة فاندربيلت الأميركية، بيث آن مالو، قولها إن النمط الزمني الخاص بنا "جزء لا يتجزأ من هويتنا"، مضيفة أنه ليس شيئا اختياريا أن يكون الشخص عبارة عن "بومة ليلية"، وإنما هو "شيء بيولوجي".

يتفق معها عالم النفس السريري المتخصص في طب النوم السلوكي بجامعة بنسلفانيا الأميركية، فيل جيرمان، الذي يعتبر أن التحيز ضد الأشخاص الليليين أمر "ثقافي بحت".
بالنسبة للكثيرين قد يكون النوم من التاسعة مساء وحتى الخامسة صباحا مفيدا، لكنه ليس كذلك بالنسبة لآخرين يحتاجون إلى النوم لوقت متأخر.
وتظهر المشكلة عندما نرتبط بوظائف لا تتوافق مع إيقاعاتنا اليومية. فعندما تتعارض التزامات حياة اليقظة مع جدول نوم المرء بشكل سيء للغاية بحيث يصعب القيام بوظائفه، يتحول الشخص الليلي إلى حالة تُعرف باسم اضطراب مرحلة النوم والاستيقاظ المتأخر، مما يعقد الوظائف الروتينية اليومية للفرد ويجعلها صعبة. ويعاني حوالي 0.2 إلى 1.7 في المئة من البالغين من هذه الحالة.

وتقول مالو إن العلاج يبدأ غالبا بمعرفة ما إذا كان بإمكان الفرد تعديل جدول عمله ليتناسب مع إيقاع ساعته البيولوجية. "من الناحية الصحية، سيكون أفضل سيناريو هو إيجاد طرق للالتزام بساعات أجسامنا، بدلا من محاولة التوفيق بين المطالب الاجتماعية".

وتفضل خبيرة النوم أن يتبع هؤلاء جدولا زمنيا ثابتا، بحيث يذهبون إلى الفراش في الثانية صباحا على سبيل المثال ويستيقظون في العاشرة أو 11 صباحا".

وتقر مالو أنه "بالطبع، كثير من الناس ليسوا محظوظين بما يكفي لإجراء مثل هذه التحولات"، لكنها تشير إلى أن "في هذه الحالة يمكن علاج الاضطراب بالتعرض للضوء والميلاتونين والتمارين الرياضية، حيث أن مثل هذه التقنيات تجعل من الممكن تغيير إيقاعات الساعة البيولوجية"، لكن معدل نجاح هذه

التقنيات متفاوت.