

# دراسة تحذر من الخلود إلى النوم بعد وقوع مشكلة أو سماع خبر سيء



الأحد 22 يناير 2012 12:01 م

كشفت دراسة علمية حديثة أجراها باحثون بجامعة "ماساتشوستس أمهرست" الأمريكية أن من الأفضل عدم ذهاب الإنسان للنوم بعد وقوع إحدى المشكلات الصعبة أو بعد سماع أخبار غير سارة، لأن الذاكرة تقوم بتخزين تلك الأفكار السيئة، الأمر الذي قد يؤثر على صحة الإنسان النفسية والبدنية ويعكس صفو الحياة في ما بعد

وقال الباحثون إن الدراسة الحديثة تناقض بعض الدراسات السابقة التي كانت تؤكد أن الخلود إلى النوم مباشرة بعد التعرض للمشاكل الاجتماعية أو النفسية يساعد على التخلص من المشاعر السلبية، ويصبح الإنسان أكثر قدرة على اتخاذ القرار والتفكير بعد الاستيقاظ مباشرة

كما أظهرت الدراسة بحسب ما نقلته وكالة "أنباء الشرق الأوسط" أن الإنسان إذا تعرض مثلا لرؤية مشهد مفرع لإحدى الحوادث اليومية، وطلب منه تذكر هذا المشهد من جديد فقدرتة على تذكر تفاصيل المشهد وأحداثه السيئة ستكون أقل بكثير إذا ظل هذا الشخص مستيقظا بعد رؤيته للحدث، وسيكون أقل توترا وانزعاجا على عكس ما إن ذهب للنوم بعدها مباشرة، فستطرده الكوابيس والرؤى والمزعجة حول الحادث لعدة أيام

وأشار الباحثون إلى أن تلك الدراسة ستعود بالنفع على الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات ما بعد الصدمة، والأشخاص الذين تستعن بهم المحكمة كشهود عيان في القضايا والجرائم لأخذ أقوالهم

وأجريت الدراسة على مجموعة من الشباب بلغ عددهم 106 شباب عن طريق عرض بعض الصور التي تحتوي على مناظر مزعجة، وطلب منهم التعبير عن اختلاف استجاباتهم العاطفية نحو تلك الصور، وتم عرض مجموعة من الصور الأخرى بعد 12 ساعة كاملة لمعرفة استجاباتهم العاطفية نحو مجموعة الصور

وجاءت نتائج الدراسة موضحة أن الأشخاص الذين خلدوا إلى النوم مباشرة بعد رؤيتهم لتلك الصور تخزنت بعقولهم المشاعر السلبية وكانوا أكثر معاناة من الأشخاص الذين ظلوا مستيقظين بعدها بفترة كافية

أش أ