

# قلة النوم تسهم في تراجع الأداء المعرفي



الأربعاء 27 سبتمبر 2017 05:09 م

أظهرت دراسة أميركية حديثة أن الحرمان من النوم ليلاً يؤثر على الخلايا العصبية في الدماغ، ويسهم في تراجع الأداء المعرفي [1] وأجرى الدراسة باحثون بالمعهد الوطني للصحة العقلية بالولايات المتحدة، ونشرت في دورية (JNeurosci) العلمية [2] ولرصد أخطار الحرمان من النوم على الدماغ، راقب فريق البحث مجموعة من الفئران التي حرمت من النوم، وراقبوا أداء الدماغ لديها باستمرار [3]

ووجد الباحثون أن الحرمان من النوم أثر على قدرة الدماغ على معالجة المعلومات مع مرور الوقت؛ مما يمكن أن يسهم في تراجع الأداء المعرفي خلال الوقت الذي يستيقظ فيه الإنسان [4]

ووجدوا أيضاً أن الاستيقاظ بشكل مستمر، وعدم الحصول على القسط الكافي من النوم ليلاً يعطل نشاط الخلايا العصبية في الدماغ المسؤولة عن معالجة المعلومات [5]