

ماذا يحدث لجسمك عند تأخير الساعة لمدة 60 دقيقة اليوم؟



الخميس 30 أكتوبر 2025 07:00 م

اعتبارًا من منتصف ليل اليوم الخميس، سيتعين على المصريين إعادة الساعة إلى الوراء 60 دقيقة، في بداية تطبيق التوقيت الشتوي في مصر وإلغاء التوقيت الصيفي، الذي يتم العمل به منذ 28 أبريل 2023، وهو ما يصاحبه الكثير من الجدل، بعد سنوات من التراجع عن تطبيقه.

وعادةً ما يكون تغيير الساعة إلى التوقيت الصيفي أكثر صعوبة، إذ نفقد ساعة النوم التي يُفترض أننا نستعيدها مع تطبيق التوقيت الشتوي ليل الخميس، وهو ما يؤدي إلى تقليص عدد ساعات النهار، وعدم السماح بممارسة الأنشطة المعتادة.

وحدث بعض جماعات الصحة، من بينها الجمعية الطبية الأمريكية والأكاديمية الأمريكية لطب النوم، منذ فترة طويلة على اعتماد التوقيت القياسي على مدار العام، وهو ما تؤيده دراسة جديدة لجامعة ستانفورد، وجدت أن التبديل بين التوقيتين هو أسوأ خيار للصحة.

وأظهرت الدراسة أن الالتزام بأيٍّ من خيارَي التوقيت سيكون أفضل قليلًا، لكنهم وجدوا أن التوقيت القياسي الدائم أفضل قليلًا، لأنه يتماشى أكثر مع الشمس والبيولوجيا البشرية، وهو ما يُسمى بالإيقاع اليومي، بحسب وكالة "اسوشيتدبرس".

قال جيمي زيتزر، المدير المشارك لمركز ستانفورد لعلم النوم والإيقاع اليومي بالولايات المتحدة: "أفضل طريقة للتفكير في الأمر هي كما لو كانت الساعة المركزية مثل قائد الأوركسترا وكان كل عضو من أعضائها آلة موسيقية مختلفة".

وأضاف: "إن زيادة الضوء صباحًا وقلّة الضوء ليلاً أمرٌ أساسي للحفاظ على هذا الإيقاع المنتظم- أي مزامنة جميع الأجهزة- فعندما تتعطل الساعة بانتظام بسبب تغيرات الوقت أو لأسباب أخرى، فإن جميع أجهزة الجسم، مثل الجهاز المناعي أو الأيض، "تعمل بكفاءة أقل قليلًا".

ولا تتبع معظم الدول التوقيت الصيفي وفي مصر سبق أن تم تطبيق العمل بالتبادل بين التوقيتين الصيفي والشتوي، وإلغاؤه مرات عدة، كان آخرها توقف العمل بالتوقيت الصيفي في عام 2016، ليعود العمل به مرة أخرى في أبريل 2023.

كيف يتفاعل الجسم مع الضوء؟

للدماغ ساعة رئيسة تُضبط بالتعرض لأشعة الشمس والظلام. هذا الإيقاع اليومي هو دورة مدتها 24 ساعة تقريبًا تُحدد متى نشعر بالنعاس ومتى نكون أكثر يقظة. تتغير هذه الأنماط مع التقدم في السن، وهذا أحد أسباب التي تجعل من الصعب إيقاظ الشباب الذين يستيقظون مبكرًا عند تغيير التوقيت.

وبعيد ضوء الصباح ضبط إيقاع النوم وبحلول المساء، تبدأ مستويات هرمون الميلاتونين بالارتفاع، مما يُسبب النعاس. فيما تؤدي كثرة الضوء في المساء- سواءً من الخارج في وقت متأخر من الليل، مع مراعاة التوقيت الصيفي، أو من الإضاءة الاصطناعية كشاشات الكمبيوتر- تُؤخر هذا الارتفاع وتُفقد الدورة تزامنها.

وتؤثر هذه الساعة البيولوجية على أكثر من مجرد النوم، حيث تؤثر أيضًا على أشياء مثل معدل ضربات القلب، وضغط الدم، وهرمونات التوتر، والتمثيل الغذائي.

كيف يؤثر تغيير التوقيت على النوم؟

يمكن أن يتسبب تغيير الساعة في إفساد جداول النوم لأنه على الرغم من تغييرها، فإن أوقات بدء العمل والمدرسة تبقى كما هي.

قد يكون تغيير التوقيت الصيفي في الربيع أكثر صعوبة، إذ يكون من الصعب النوم في الوقت المحدد ويرتبط هذا بزيادة حوادث السيارات، بل وحتى زيادة طفيفة في الأزمات القلبية

قد يعاني بعض الأشخاص المصابين بالاضطراب العاطفي الموسمي، وهو نوع من الاكتئاب يرتبط عادة بقصر ساعات النهار وقلة ضوء الشمس في الخريف والشتاء، من صعوبات أيضًا

يتكيف الكثيرون بسهولة، كما هو الحال مع إرهاق السفر، لكن تغيير التوقيت قد يزيد الضغط على العاملين بنظام المناوبات الذين لا تتوافق جداولهم مع الشمس، أو أولئك الذين يعانون من قلة النوم لأسباب أخرى

ويرتبط الحرمان المزمن من النوم بأمراض القلب والتدهور الإدراكي والسمنة والعديد من المشاكل الأخرى

كيفية تستعد لبدء التوقيت الشتوي؟

في كل من الخريف والربيع، فإن تغيير أوقات النوم بمقدار 15 دقيقة فقط كل ليلة في الأيام التي تسبق التغيير يمكن أن يساعد في التكيف معه

لكن ضوء الشمس في الصباح ضروري لإعادة ضبط إيقاعك اليومي لضمان نوم صحي. إذا لم تتمكن من الخروج، فاجلس بجانب النوافذ