

## خبير في النوم يبين لماذا يضبط بعض الناس على زر الغفوة عدة مرات قبل أن يستيقظ من النوم وينهض من الفراش



مصدر الصورة: CNET

بالنسبة للكثير من الناس، يعد منبه الساعة المزود بزر الغفوة [الذي يمكن الشخص من استخدامه بالضغط عليه لأخذ غفوة لتأخير وقت الاستيقاظ] جزءًا حيويًا من صباح كل يوم. بضغطه مرة أو مرتين أو أكثر، يؤخر البداية الحتمية لليوم العملي لأي شخص. ومع ذلك، ووفقًا لخبراء النوم، قد يكون من المناسب بنحو أدق تسمية زر الغفوة هذا بالعدو.

صرح الدكتور براندون بيترز، طبيب الأعصاب وطبيب طب النوم في مركز فيرجينيا ماسون فرانسيسكان هيلث Virginia Mason Franciscan Health إلى شبكة CNN: "بالنسبة"

وتأخير وقت الاستيقاظ ومغادرة السرير وبدء العمل اليومي، لكنه في الواقع يؤدي إلى تشوية واضعاف جودة النوم". قال لشبكة سي إن إن.

دراسة (1) أجريت عام 2022 ونشرت في مجلة النوم Sleep، بقيادة باحثين في جامعة نوتردام، اكتشفت أن حوالي 57% من 450 مشاركًا اعتادوا استخدام زر الغفوة.

وقال ستيفن ماتينغلي Mattingly Stephen، مؤلف الدراسة الرئيس، في بيان صحفي: "هؤلاء كانوا ضمن القوى العاملة لسنوات مديدة، وهم أصحاب الياقات البيضاء من الموظفين الحاصلين على درجات علمية متقدمة [كالرؤساء والمتخصصين] - و 57% منهم يستخدمون زر الغفوة." "من الأهمية بمكان أن هذه الإحصائيات لا تمثل سوى مجموعة صغيرة من المجموعة التي من المرجح أن تكون ضمن أفضل وضع فيما يتعلق بعادات النوم [من حيث محافظتها على النوم الصحي في النوم مبكرًا والإستيقاظ مبكرًا]. ليس لدينا أي فكرة عن الفئات العمرية المختلفة مثل المراهقين أو الأسر ذات الدخل المنخفض أو أي من المجموعات التي تعاني تاريخياً من الحرمان من النوم [أي التي لا تأخذ قسطًا كافيًا من النوم، كعمال النوبات الليلية] أكثر مما يعانيه المشاركون في هذه الدراسة. لذا، فإن الاحتمالات هي أن هذا ربما يكون تقديرًا متحفظًا للمجموعات الأخرى بشكل أعم.

وقالت طبيب طب النوم في مركز ميتشيغان لاضطرابات النوم، الدكتور كاثيري غولدستاين Goldstein Cathy، لشبكة CNN إن السبب الأكثر شيوعًا لاستخدام الشخص زر الغفوة بشكل متكرر هو الحرمان من النوم. وفقًا لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها والتي مقرها مدينة أطلانطا، فإن حوالي 36% من الأمريكيين لم يحصلوا على قسط كافٍ من النوم في عام 2022.

"رقم واحد: هل تحصل بالفعل على النوم الذي تحتاجه؟" سألت غولدستاين. "ليس مقدار (فترة) النوم الذي تعتقد أنك يجب أن تحصل عليه أو الذي تريد الحصول عليه، ولكن مقدار (فترة) النوم الذي تحتاجه بالفعل. وهل تحصل على هذا المقدار كل ليلة؟

بالنسبة لمعظم الراشدين (20 سنة وأكبر)، يكفيهم سبع إلى تسع ساعات من النوم، ولكن لكل شخص احتياجاته المختلفة غيره من حيث فترة النوم. هناك سبب آخر قد يدفع الشخص إلى الضغط على زر الغفوة وهو أنه يعمل بشكل طبيعي إلى وقت متأخر من الليل ويستمر في النوم ولا يستيقظ في الصباح الباكر [الصباح الباكر من الساعة 5:00 حتى الساعة 8:00]، بحسب التعريف، وهو ما يُعبر عنه: "بومة ليل" مجبر على الاستيقاظ بسبب جدول عمله الميكرو.

سبب آخر محتمل للغفوة هو قصور النوم [وهو الشعور بالدوخة والتعب وعدم التركيز أو الترنح بعد الاستيقاظ من النوم(2)]، وهو ما يُعتبر اضطرابًا يعيق قدرة الشخص على الإستيقاظ. ومع ذلك، بالنسبة لمعظم الناس، يتعلق الأمر فقط بالحاجة إلى المزيد من النوم، كما يقول الخبراء.