

دراسة تظهر ان الذين يستيقظون متأخرين معرضين لخطر متزايد للوفاة المبكرة!

أظهرت دراسة جديدة أن الأشخاص الذين يبقون مستيقظين في الليل وينامون حتى وقت متأخر خلال النهار لديهم فرصة متزايدة للوفاة المبكرة بالإضافة إلى مجموعة كاملة من الأمراض الأخرى.

قال الباحثون في الدراسة أن هؤلاء الأشخاص يمكن أن يكونوا قد تعرضوا للأذى من خلال الاضطرار إلى التكيف مع ساعات الصباح الباكرة.

بعد سؤال المشاركين الذين تتراوح أعمارهم بين 38 و 73 عما إذا كانوا يستيقظون باكراً أو ينامون لساعات متأخرة، نظر العلماء إلى نسبة الوفيات بين المجموعة بعد ست سنوات. من بين 433 ألف شخص، كان الأشخاص الذي أقروا بأنهم ينامون لساعات متأخرة أكثر عرضة بنسبة 10% للوفاة مبكراً من نظرائهم الذين يستيقظون باكراً.

كما أنهم أكثر عرضة بنسبة 90% للمعاناة من اضطراب نفسي، و 30% أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري، كما كانوا أكثر عرضة للاضطرابات الهضمية والعصبية.

قالت مؤلفة الدراسة كريستين كنوتسون من جامعة نورث وسترن، إن العديد من العادات غير الصحية في وقت النوم يمكن أن تسبب هذه المشاكل. يمكن أن يكون الإجهاد النفسي، وتناول الطعام في الوقت الخطأ لجسمك، وعدم ممارسة ما يكفي من الرياضة، وعدم النوم ما يكفي من الوقت، والاستيقاظ في الليل، وربما تناول المخدرات أو الكحول.

ولكن هناك طريقة لعكس هذه الأضرار. يعتقد مؤلف آخر في الدراسة مالكولم فون شانتز، من جامعة سوري، أننا بحاجة إلى الاعتراف بأن المشاكل التي يعاني منها هؤلاء الأشخاص هي مشكلة صحية عامة لم يعد من الممكن تجاهلها، ولديه بعض الاقتراحات حول كيفية القيام بذلك.

بالرغم من عدم وجود ما يكفي من الحلول، هناك أشياء قليلة يمكن القيام بها في الليل للتعامل مع فترات الصباح المبكر. أولاً، حاول أن تذهب إلى النوم في وقت منتظم (ووقت مبكر) كل ليلة. حاول

القيام بكل شيء في أقرب وقت ممكن، كي يصبح من الممكن ان تخصص وقتاً للاسترخاء في روتين نومك. أخيراً، ضوء صباح مفيد جداً، لكن تأكد من إبقاء هذه الأضواء منخفضة في المساء.