

كيف تؤثر ٧- ٨ ساعات من النوم على جسدك؟

الناس الذين يحصلون على أربع ساعات من النوم يتباهون بقوتهم وقدرتهم على التحمل. ولكن الدراسات العلمية الأخيرة تظهر أن نقص النوم يسبب العديد من التغيرات الهامة في الجسم ويزيد من خطورة المخاوف الصحية الخطيرة مثل السمنة، المرض، وحتى الموت المبكر.

النوم وظيفة هامة لأسباب عديدة. عند النوم، دماغك يرسل إشارات إلى جسدك لإطلاق الهرمونات والمركبات التي تساعد في:

- تقليل المخاطر للمشاكل الصحية
- إدارة مستويات الجوع في الجسم
- الحفاظ على الجهاز المناعي
- الحفاظ على الذاكرة

لا يمكنك التعويض عن فقدان النوم. في الواقع، النوم باستمرار لأكثر من ست إلى ثماني ساعات في الليل يمكن أن يؤثر سلباً على صحتك. تابع القراءة لمعرفة لماذا سبع إلى ثماني ساعات من النوم هي مثالية لجسدك:

يساعد النوم على إدارة شهيتك:

عادات النوم السيئة يمكن أن تزيد من احتياجات الطاقة في الجسم. في الليل، يتم تقليل الحركة والحاجة إلى السعرات الحرارية. ولكن عندما تكون محروماً من النوم، سوف يفرج الدماغ عن المواد الكيميائية للإشارة إلى الجوع. وهذا يمكن أن يؤدي إلى تناول المزيد من الطعام، ممارسة رياضة أقل، واكتساب الوزن.

يساعد النوم على تحسين وظيفة الجهاز المناعي:

عندما تنام، يصدر الجهاز المناعي مركبات تسمى السيتوكينات. بعض السيتوكينات لها تأثير وقائي على الجهاز المناعي من خلال المساعدة على مكافحة الالتهاب والعدوى. دون النوم الكافي، قد لا يكون لديك سيتوكينات كافية للدفاع عن المرض.

يساعد النوم في تعزيز الذاكرة:

بالإضافة إلى مساعدتك على التركيز، النوم يساعد على حماية وتعزيز الذاكرة. وتبين البحوث أن النوم بعد التعلم يمكن أن يساعد في احتفاظ الذاكرة.

الأشخاص المحرومون من النوم:

- لديهم صعوبة في استيعاب المعلومات بسبب الخلايا العصبية المجهدة في الدماغ.
 - قد يفسروا الأحداث بشكل مختلف عن الواقع.
 - يميلون إلى أن يحكموا بشكل خاطئ.
 - يفقدون قدرتهم على تذكر المعلومات السابقة.
- من المهم الحصول على سبع إلى ثماني ساعات من النوم بحيث يمكنك تجربة جميع مراحل النوم. لا يوجد مرحلة واحدة مسؤولة عن الذاكرة والتعلم. المرحلتان تسهمان في:**

- التفكير الابداعي
- الذاكرة الإجرائية
- الذكريات طويلة الأمد
- معالجة الذاكرة