

ما علاقة اضطرابات النوم باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي؟



تعبيرية

وكالات - الإمارات 71
تاريخ الخبر: 2023-05-30

توصل فريق من خبراء طب النفس في الولايات المتحدة إلى وجود علاقة بين اضطرابات النوم واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي في المساء، من خلال دراسة شملت 44 ألف شخص من مستخدمي موقع "Reddit" للتواصل الاجتماعي.

وكانت دراسات سابقة قد توصلت إلى أن التعرض للضوء الأزرق الذي ينبعث من شاشات الهواتف المحمولة والكمبيوترات اللوحية يؤثر على أنماط النوم الطبيعية للبشر، لأنه يؤثر على إنتاج مادة الميلاتونين في الجسم، ولكن فريق البحث من جامعتي ييل وديوك الأمريكيتين وجد أن نشر التدوينات على مواقع التواصل قبل النوم، يمكن أن يؤخر النوم.

وفي إطار الدراسة التي نشرتها الدورية العلمية “Sleep Medicine” المتخصصة في مشكلات النوم، قام الفريق البحثي بتحليل 120 مليون تدوينة قام بها 44 ألف شخص على موقع reddit للتواصل الاجتماعي على مدار 15 عاماً، واستطاعوا من خلال التحليلات المستمرة تحديد ساعات النوم الطبيعية الخاصة بمن يستخدمون هذا الموقع بشكل متكرر، مما أتاح لهم إمكانية دراسة تأثير التدوين على مواقع التواصل على ساعات النوم الطبيعية، وفق ما ذكرته وكالة الأنباء الألمانية (د ب أ).

ووجد الباحثون أن نشر تدوينة على الموقع قبل ساعة من موعد النوم الطبيعي سيؤدي على الأرجح إلى بقاء المستخدم متيقظاً لما بعد موعد نومه الطبيعي، لفترة تتراوح في المتوسط ما بين ساعة إلى ثلاث ساعات. وأضاف الفريق البحثي في تصريحات للموقع الإلكتروني “ميديكال إكسبريس” المتخصص في الأبحاث الطبية، أن نشر أكثر من تدوينة قبل موعد النوم، قد يؤدي إلى بقاء المستخدم متيقظاً لفترة أطول.

وأرجع الباحثون أسباب هذه الظاهرة إلى ارتفاع مستويات الدوبامين في المخ بسبب ترقب المستخدم الرد من باقي مستخدمي الموقع على تدوينته، مما يؤدي إلى تعطل إمكانية الاسترخاء الذي يسبق النوم.

وكانت دراسات سابقة قد كشفت أن ارتفاع معدلات الدوبامين يسهم في زيادة الأنشطة الذهنية واليقظ، وكلها أعراض تتعارض مع النوم الطبيعي.



UAE71NEWS