

دراسة جديدة: النوم السريع يساعد على معالجة العواطف



تعبيرية

وكالات - الإمارات 71
تاريخ الخبر: 2022-05-19

كشفت دراسة جديدة عن طريقة مهمة يساعد النوم من خلالها الدماغ على معالجة العواطف استعداداً لليوم الموالي.

ووفق الدراسة التي نشرت في مجلة "ساينس" فإن أدلة متزايدة على أن حركة نوم العين السريع (REM) تظهر أن ذلك يساعد البشر على تعزيز معالجة ذكرياتهم العاطفية، لكن كيف يحدث ذلك في الواقع في الدماغ هو شيء كان لا يزال تحت البحث من قبل العلماء.

وبحسب الدراسة، توصل العلماء إلى أن بعض الخلايا العصبية، المعروفة باسم الخلايا العصبية الهرمية في قشرة الفص الجبهي من الدماغ، تكون هادئة بشكل غريب أثناء

النوم.

وقد يبدو غريباً، بحسب الدراسة، كيف يمكن أن يساعد جزء من الدفاع في التحكم في العواطف عندما يكون هادئاً، إلا أن العلماء توصلوا إلى أن الهدوء أو الصمت أداة قوية في ذلك.

وتشير الأبحاث التي أجريت على الفئران النائمة والمستيقظة إلى أن تهدئة قشرة الفص الجبهي أثناء حركة نوم العين السريع يساعد على إعادة ضبط النظام بأكمله.

وتتفق النتائج مع دراسات حديثة أخرى تشير إلى أن النوم يبقي النشاط العصبي تحت السيطرة.

وبدون حركة النوم السريعة السليمة للعين، يمكن أن تصبح الشبكات في الدماغ "مشبعة" بالرسائل العاطفية، مثل الخوف، ما ينتج عنه إفراط في الخوف عند الاستيقاظ.

وبحسب الدراسة، عندما تكون العين نشطة ومستيقظة، تتلقى الخلايا العصبية في الدماغ رسائل وتنقلها إلى الخلية العصبية للجسم، لكن في وقت النوم، تعالج الخلايا العصبية المعلومات التي تتلقاها لكنها لا ترسل رسائل حولها إلى الخلية العصبية، ما يسمح للدماغ بالراحة والاستجابة بشكل أفضل في اليوم التالي لهذه الرسائل.



UAE71NEWS