دراسة حديثة تحذر من مخاطر الاعتماد على المنبه للإستيقاظ

قالت دراسة جديدة، إن الأشخاص الذين يعتمدون على المنبه للاستيقاظ في الصباح يعانون من "التعب المزمن" ويكونون أكثر إرهاقا من أولئك الذين يستيقظون بشكل طبيعي.

و وفقاً لصحيفة "الإندبندنت" البريطانية، أجرى الدراسة باحثون تابعون لجامعة نوتردام في الولايات المتحدة وشملت 450 بالغاً تم استطلاع آرائهم بشأن مدة نومهم والطريقة التي يستيقظون بها، مع قياس معدل ضربات القلب ومعدل الضغط النفسي لديهم بواسطة ساعات ذكية طلب منهم ارتداؤها.

و وجد الفريق أن استخدام المنبه قد يؤدي إلى شعور الناس بالإرهاق المزمن والدوار أكثر من الاستيقاظ بشكل طبيعي لأنه يعطل دورة النوم الطبيعية.

في المقابل، فإن الأشخاص الذين يستيقظون بشكل طبيعي دون استخدام المنبه، ينامون لفترة أطول ويشربون كمية أقل من الكافيين في اليوم، بحسب الدراسة، التي كشفت أيضاً أن الضغط على زر الغفوة

اليوم طوال بالتعب الشعور من يزيد "snooze".

وقال الباحثون إننا عندما نستيقظ بشكل طبيعي، فإن هرمونات الجسم واستجابته للتوتر تختلف تماما لتجعلنا نشعر باليقظة. وعلى العكس، فإن استخدام المنبه للاستيقاظ يؤثر سلبا على الاستجابة الطبيعية للضغط والتوتر، والتي تجعل الناس يقظين، مما يؤدي إلى دورة نوم متقطعة وشعور بالتعب والإرهاق.

وأشار الفريق في نتائج الدراسة التي نشرت في مجلة "sleep" إلى أن الحل لهذه المشكلة يتمثل في الحصول على قسط كاف من النوم، لتفادي الحاجة لاستخدام المنبه، وكذلك الحاجة للضغط على زر «الغفوة» الذي يفاقم حجم المشكلة.