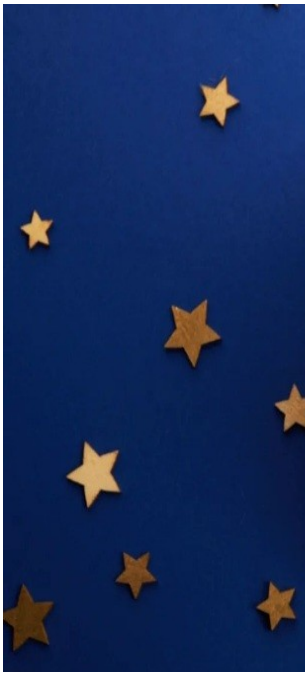
قبل المُنبّه بدقائق... الساعة البيولوجية وراء دقة استيقاظك المبكر



كشفت دراسة حديثة عن سر استيقاظ كثير من الأشخاص قبل دقائق من رنين المنبه، مشيرة إلى الدقة العالية للساعة البيولوجية التي تنظم دورات النوم والاستيقاظ في جسم الانسان.

وتشير الدراسة إلى أن الجسم يبدأ قبيل موعد الاستيقاظ المعتاد بإطلاق إشارات هرمونية تدريجية؛ إذ ترتفع حرارة الجسم الأساسية، وينخفض هرمون الميلاتونين المسؤول عن النوم، فيما يرتفع مستوى هرمون الكورتيزول المعروف بـ "استجابة اليقظة"، وهو ما يهيئ الجسم للانتقال السلس من النوم إلى الوعي دون الحاجة إلى منبه خارجي.

ويعد الاستيقاظ الطبيعي قبل المنبه مؤشراً إيجابياً عندما يأتي مصحوباً بالشعور بالراحة والنشاط، ما يعكس انتظام الإيقاع اليومي وجودة النوم، في المقابل، قد يدل الاستيقاظ المبكر مع الشعور بالإرهاق على اضطراب في نمط النوم أو نقص في جودته، وهو ما يجعل الاعتماد على المنبه يقطع أحياناً دورة النوم العميقة، مسبباً خمول الصباح.

وتتأثر دقة الساعة البيولوجية بعوامل عدة، أبرزها الضوء الطبيعي الذي يسهم في ضبط إيقاع الجسم، بينما يؤدي التعرض للضوء الصناعي وخصوصًا الضوء الأزرق ليًلا، إضافة إلى اضطراب الروتين اليومي والسفر بين المناطق الزمنية والإجهاد النفسي، إلى إرباك هذا النظام الحيوي.

وينصح الخبراء بالحفاظ على مواعيد نوم واستيقاظ ثابتة، والحرص على الظلام التام ليلا والتعرض لضوء النهار صباحًا، فضًلا عن تجنب المنبهات والشاشات قبل النوم، وممارسة النشاط البدني خلال اليوم لتحسين جودة النوم.

ويؤكد الباحثون أن احترام إيقاعات الجسم الطبيعية يسهم في تعزيز الصحة الجسدية والنفسية، ويرفع مستوى الإنتاجية وجودة الحياة.