

نخيل نيوز

كيف يتمرد الدماغ عند الحرمان من النوم؟



نخيل نيوز - متابعة

يعاني كثيرون من آثار ليلة نوم سيئة، مثل ضعف التركيز، وشروذ الذهن، وبطء ردود الفعل. غير أن دراسة علمية حديثة أظهرت أن تأثير الحرمان من النوم على الدماغ أعمق وأكثر تعقيداً مما هو شائع. ووفقاً لبحث أجراه علماء من معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا (MIT)، ودُشِر في مجلة <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2017.08.028>، فإن الدماغ عند الحرمان من النوم لا يكتفي بالشعور بالإرهاق، بل يدخل في حالة تشبه النوم الجزئي رغم بقاء الشخص مستيقظاً، بحسب ما ذكر موقع "ساينس دايلي".

وخلال هذه الحالة، يميل الدماغ إلى تفعيل آليات الصيانة الداخلية بدلاً من الحفاظ على التركيز والانتباه. وخلال النوم الطبيعي، يقوم السائل الدماغي الشوكي بغسل الدماغ والتخلص من الفضلات المتراكمة أثناء اليقظة، وهي عملية أساسية لصحة الدماغ وتحدث عادة أثناء النوم فقط. إلا أن الدراسة تشير إلى أنه عند نقص النوم، يحاول الدماغ تعويض هذا النقص.

وأوضحت النتائج أنه عند تراجع التركيز المفاجئ، تبدأ موجات من السائل الدماغي الشوكي بالخروج من الدماغ ثم العودة إليه، في مشهد مماثل لما يحدث أثناء النوم.

ويؤدي ذلك إلى لحظات قصيرة من "الانطفاء الذهني"، يفقد فيها الإنسان انتباهه بشكل مؤقت.