

# أربعة أمور أساسية تساعدك على الاستيقاظ وأنت تشعر بالسعادة



الخميس 9 فبراير 2023 09:31 م

حددت دراسة علمية أربعة عوامل رئيسية تحدث فرقاً في مزاجك عند الاستيقاظ في الصباح [1] ويقول الفريق الذي يقف وراء الدراسة إن هذه العوامل -بغض النظر عن العوامل الوراثية التي ولد بها الفرد- يمكن تعديلها جميعاً إلى حد ما لضمان بداية أفضل في الصباح [2] فريق الباحثين بقيادة عالم الأعصاب وباحث النوم، رافائيل فالانت، من جامعة كاليفورنيا بيركلي، سألوا في ورقتهم المنشورة: "لماذا نترنح نحن البشر عند استيقاظنا من يوم لآخر؟ لماذا نستيقظ ذات صباح نشعر باليقظة وكامل طاقتنا، وصباح آخر، نتخبط مع مستوى منخفض من اليقظة عند الاستيقاظ؟".

شارك في الدراسة ما مجموعه 833 شخصاً، معظمهم من التوائم -ساعد هذا الباحثين على تصفية الاختلافات بسبب الجينات- على مدار أسبوعين، وقام الباحثون بتسجيل أنشطة مختلفة منها تناول الطعام والنشاط البدني وأنماط النوم ومستويات الجلوكوز، أما المتطوعون فقاموا بتصنيف نوعية استيقاظهم من خلال عدة نقاط كل اليوم [3] كان العامل الأول المهم هو نمط النوم: مدة وتوقيت وكفاءة النوم، حيث ارتبط النوم لفترة أطول والاستيقاظ في وقت متأخر عن المعتاد بتحسين المزاج عن اليقظة في الصباح [4]

أما العامل الثاني، فكان مقدار التمارين التي مارسها الأشخاص في اليوم السابق، حيث ارتبطت المستويات الأعلى من الحركة في النهار، بالإضافة إلى النشاط البدني الأقل في الليل، بالنوم المستمر والأقل اضطراباً، والذي بدوره أدى لزيادة اليقظة من المشاركين في الصباح [5]

وكان الإفطار هو العامل الثالث، حيث أدت الوجبات الصباحية التي تحتوي على المزيد من الكربوهيدرات إلى مستويات يقظة أفضل، بينما كان لزيادة البروتين تأثير معاكس [6] وأخيراً، العامل الرابع ارتبط ارتفاع مستويات السكر في الدم بعد الإفطار -الذي تم اختياره باستخدام مشروب سائل جلوكوز نقي- بانخفاض اليقظة [7] وأدى تناول وجبة الإفطار عالية الكربوهيدرات إلى تحسين اليقظة، وتوفير استجابة أقل للجلوكوز في الدم مقارنة بمشروب الجلوكوز النقي [8] بعبارة أخرى، تعتبر كيفية معالجة الجسم للطعام أمراً مهماً، ويؤدي الإفراط في تناول السكر إلى انهيار السكر بدلاً من اندفاع السكر في الصباح [9]

من بين العوامل الأخرى التي تلعب دوراً فيما يتعلق باليقظة اليومية كانت الحالة المزاجية وعمر المتطوعين، على الرغم من أن هذه العوامل لا يمكن التحكم فيها تماماً مثل الوقت الذي تذهب فيه إلى الفراش وما تتناوله على الإفطار [10] وكتب فالانت وزملاؤه: "تكشف نتائجنا عن مجموعة من العوامل الرئيسية المرتبطة باليقظة، والتي في معظمها غير ثابتة [11] وبدلاً من ذلك، فإن غالبية العوامل المرتبطة باليقظة قابلة للتعديل، وبالتالي تسمح بالتدخل السلوكي".

وبالإضافة إلى الإبلاغ عن سلوكياتهم اليومية، تناول المشاركون وجبات محددة بمعايير، وارتدوا ساعة يد مخصصة لقياس النوم والنشاط وجهاز مراقبة مستمر للجلوكوز، (لقياس مستويات السكر في الدم بعد الوجبات)، وهو ما أعطى معلومات أفضل من معظم الدراسات التي تعتمد على الاستبيانات وحدها [12]

ويتمثل التحدي الآخر للدراسات المستقبلية في تحديد كيف ولماذا يؤدي النوم لفترة أطول والاستيقاظ متأخراً إلى تعزيز اليقظة الصباحية [13]

وتؤثر التحسينات في جودة النوم على العديد من المجالات الأخرى في حياتنا، ليس أقلها سلامة أولئك الذين يعملون في وظائف يمكن أن تكون الأخطاء فيها قاتلة، بما في ذلك رجال الإطفاء والممرضات وطيارى الطائرات [14]

وكتب الباحثون: "هذا السؤال أساسي علمياً، لكنه أيضاً ذو صلة مجتمعية بالنظر إلى أن الفشل في الحفاظ على اليقظة طوال اليوم هو عامل مسبق رئيسي لحوادث المرور والحوادث المهنية، وهو ما يمثل آلاف الوفيات كل عام".

وتابعوا: "علو على ذلك، تشير التقديرات إلى أن النوم غير الكافي الذي يؤدي إلى ضعف اليقظة في أثناء النهار هو المسؤول عن خسارة كبيرة للإنتاجية المرتبطة بالعمل، وزيادة الاستفادة من الرعاية الصحية، والتغيب عن العمل".