

## كم يمكنك الاستمرار دون نوم؟



وقد ذكر المُشارك في التجربة معاناته الغثيان في صباح اليوم الثالث، وشكواه من ضعف الذاكرة، ما يعني أن جسم الإنسان لا يتحمل الحرمان من النوم لفترة طويلة.

ومع ذلك فلم يتضح بعدُ إلى أي مدى يمكن للإنسان المواصلة دون نوم، أو حتى دون أن تظهر آثار قلة النوم عليه.

فقد أشار موقع "Healthline" إلى أن مرور 3 - 4 أيام دون نوم، قد تجعل الإنسان يشع في الهلوسة، وباستطالة مدة الحرمان من النوم، قد يُعاني:

سرعة الانفعال.

الأوهام.

الذهان.

ونادراً ما يُؤدِّي الحرمان من النوم إلى الوفاة، لكنّه قد يحدث.

ماذا يحدث للجسم بعد مرور 24 ساعة دون نوم؟

من الشائع أن يُداوِم بعض الناس على الاستيقاظ 24 ساعة متواصلة بغض النظر عن سبب ذلك، لكن المهم أن استمرار هذه الفترة دون نوم، قد يُؤدِّي إلى ما يلي:

سرعة الانفعال.

النعاس.

صعوبة اتخاذ القرارات.

قصور الذاكرة.

قصور البصر أو السمع.

الرعشة.

بل يتسبَّب الحرمان من النوم لمدة 24 ساعة في ضعف إدراكي مماثل لما يكون عليه الإنسان عندما تبلغ نسبة الكحول في الدم 0.10%.

أيضاً بيّنت الأبحاث أن استمرار هذه الفترة بلا نوم يمنع التخلص الجزيئي للدماغ البشري، ما يُؤدِّي إلى تراكم مادة "بيتا أميلويد" في القشرة الدماغية، والتي قد تُؤدِّي لاحقاً إلى الإصابة بمرض ألزهايمر، إثر تراكمها المستمر.

ماذا يحدث للجسم بعد مرور 36 ساعة دون نوم؟

البقاء مستيقظاً لمدة 36 ساعة دون فاصل له تأثيرات أشدّ على الجسم؛ إذ تضطرب مستويات بعض الهرمونات في الجسم، مثل الكورتيزول، والأنسولين، وهرمون النمو، ما يؤدي إلى اضطراب:

الشهية.

التمثيل الغذائي.

حرارة الجسم.

المزاج.

وتتضمّن بعض التأثيرات الجسدية للاستيقاظ على مدار 36 ساعة متواصلة ما يلي:

الإرهاق الشديد.

اضطراب توازن الهرمونات.

تراجع الشغف والدافع إزاء أداء المهام اليومية.

اتخاذ قرارات محفوفة بالمخاطر.

انخفاض الانتباه "القدرة على معالجة المعلومات في البيئة المحيطة في أثناء ضبط التفاصيل الأخرى".

سوء اختيار الكلمات عند التحدُّث.

عدم قدرة الجسم على الاحتفاظ بالحرارة، وارتفاع ضغط الدم عن المعدل الطبيعي.

ماذا يحدث بعد مرور 48 ساعة دون نوم؟

من الصعب جداً البقاء مستيقظاً بعد مرور 48 ساعة دون نوم، وقد يمر الإنسان خلال هذه المدة بفترات من النوم الخفيف تستمر حتى 30 ثانية فقط، وهذه الغفوات الخفيفة تقع لا إرادياً، كما يشعر الإنسان بعدها بارتباك أو توهان.

الخبر السيئ هو الضعف الرهيب لجهاز المناعة إثر مرور 48 ساعة بلا نوم، فقد حذرت مجلة أبحاث النوم من تراجع أعداد الخلايا الفاتكة الطبيعية "NK"، وهي الخلايا المناعية المعنية بتدمير الخلايا السرطانية ومجابهة الفيروسات!

أيضاً قد يبدأ الإنسان في المعاناة من الهلوسة بعد مرور هذه المدة دون نوم.

ماذا يحدث للجسم بعد مرور 72 ساعة دون نوم؟

الآن أنت على شفير السقوط في هوة النوم، إثر الرغبة المهيمنة عليك للذهاب إلى السرير، بل قد تخلد إلى النوم رغماً عنك!

مرور 3 أيام دون نوم، يعيق القدرة على التفكير، خاصةً فيما يتعلق بالوظائف التنفيذية، كأداء المهام المتعددة، أو تذكر بعض التفاصيل، أو إيلاء الانتباه الكافي، بل قد يرى الإنسان حتى المهام الخفيفة كأنها جيل ثقيل، فلا يتمكن من أدائها.

كذلك تضرب عواطف الإنسان، فقد ينفعل بمنتهى السهولة، كما قد يُعاني الاكتئاب، القلق، أو الذهان الكبيريائي "البارانويا".

ومِمَّا هو ممكن أيضاَ صعوبة فهم مشاعر الآخرين، فقد بيّنت دراسةٌ تضمّنت مشاركين لم يناموا لمدة 30 ساعة، أنهم كانوا غير قادرين على تمييز تعابير الوجه الدالة على الغضب أو السعادة، فكيف لو مضت 72 ساعة؟

أيضاً المعاناة من الهلوس، والسقوط في فخ الأوهام من آثار الحرمان المستمر من النوم، كأن ترى علامة أو شيئاً ما وتظنّه إنساناً، والحقيقة أنّّه ليس كذلك.

متى يصير الحرمان من النوم مزمنًا؟

يصير الحرمان من النوم مزمنًا عندما لا يتمكّن من تحصيل كفايته من النوم بصفة دورية، وهي مختلفة عن الاستيقاظ طوال الليل مرة واحدة في كل حين.

الحرمان المزمّن من النوم أكثر شيوعاً أيضاً من تفويت ليلتين متتاليتين بلا نوم، لكن عدم تحصيل الكفاية من النوم كل ليلة هو الحرمان المزمّن من النوم، والذي تصحبه مشكلات صحية خطيرة.

يُؤدّرُ عدم النوم بما يكفي على مدار أسبوعٍ مثلاً إلى التعرُّض إلى المشكلات الصحية الآتية:

القلق.

تقلُّب المزاج.

كثرة النسيان.

صعوبة التركيز.

تعدُّر البقاء مستيقظاً.

ضعف الأداء في العمل.

زيادة خطر الإصابة بمرض.

أمّاً على الأمد الطويل، فقد يتسبّب الحرمان المزمن من النوم في ضعف جهاز المناعة لديك، وكذلك زيادة فرص الإصابة ببعض الأمراض، مثل:

ارتفاع ضغط الدم.

مرض القلب.

السكتة الدماغية.

مرض السكري من النوع الثاني.

السمنة.

كم عدد ساعات النوم المناسبة لك؟

تختلف عدد ساعات النوم المناسبة لكل إنسان حسب العمر، وفي العموم ينام حديثو الولادة والأطفال عدد ساعات أطول من البالغين، كما أشارت بعض الدراسات إلى أنّ النساء ينمن فترات أطول من الرجال.

وقد أوصت مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بعدد ساعات النوم حسب العمر كما يتضح في النقاط الآتية:

- حديثو الولادة: 14 - 17 ساعة.

- الرضع: 12 - 16 ساعة.

- الأطفال الصغار "حديثو المشي": 11 - 14 ساعة.

- الأطفال قبل عمر المدرسة: 10 - 13 ساعة.

- الأطفال في سن المدرسة: 9 - 12 ساعة.

- المراهقون: 8 - 10 ساعات.

- البالغون: 7 - 9 ساعات.