

أنماط النوم غير الاعتيادية مؤشر للإجهاد المزمن



أبوظبي:

«الخليج»

استخدم باحثو جامعة نيويورك أبوظبي، في مختبر النظم العصبية والسلوك لأول مرة، نموذجاً اعتمد على دراسة الحيوان، لتوضيح كيفية التنبؤ بأعراض الإجهاد عبر أنماط النوم غير الاعتيادية. وتساعد هذه النتائج على تطوير آلية واضحة لاختبار أنماط النوم، بشكل يحدد الأكثر عرضة للإجهاد.

ووصف الأستاذ المساعد في علم الأحياء في الجامعة دبيش تشودري، بالتعاون مع الباحثة بسمة رضوان، تطويرهما لنموذج فأر لاكتشاف كيف يمكن أن تؤدي الاضطرابات عند حركة العين غير السريعة، إلى زيادة احتمال التعرض للإجهاد في المستقبل، وذلك في الورقة البحثية التي نشرها في مجلة «فرونثير إن نيروساينس»، بعنوان «أنماط النوم غير الاعتيادية هي إشارة للإجهاد الاجتماعي المزمن».

وقيم الباحثان خصائص النوم للفئران المعرضة للإجهاد، والأخرى المقاومة له، قبل المعاناة من ضغوط الهزيمة الاجتماعية المزمنة وبعدها، وصنّف السلوك الاجتماعي للفئران بعد الإجهاد في نمطين: المعرضة للإجهاد التي أظهرت

تجنباً اجتماعياً، والأخرى المقاومة للإجهاد.

وأظهرت المعرّضة للإجهاد، تقطعاً متزايداً لحركة العين غير السريعة خلال النوم، بسبب زيادة التبديل في حركات العين والاستيقاظ وتسجيل متوسط مدة أقصر لاضطرابات حركة العين، مقارنة بالمقاومة للإجهاد، وقد أظهر تحليلهما أن ميزات نوم ما قبل المعاناة من ضغوط الهزيمة الاجتماعية المزمّنة، من كلا النمطين سمحت بالتنبؤ بقابلية التعرض للإجهاد بدقة تزيد على 80 في المئة، وحافظت الفئران الحساسة بعد المعاناة من ضغوط الهزيمة على تجزئة عالية لحركة العين غير السريعة، أثناء مرحلتي الضوء والظلام، بينما أظهرت المقاومة للإجهاد، تقطعاً عالياً في حركة العين غير السريعة في الظلام فقط.

وأظهرت النتائج أن الفئران التي أصبحت عرضة للإجهاد، كانت تعاني خصائص نوم واستيقاظ غير اعتيادية وموجودة مسبقاً، قبل التعرض للإجهاد، كذلك، يؤدي التعرض اللاحق للتوتر إلى إعاقة النوم والاستجابة التماثلية.

وقال شودري ورضوان: "هذا البحث هو الأول من نوعه حيث قدّمنا نموذجاً يعتمد على دراسة الحيوان للتحقيق في العلاقة بين أنماط النوم غير الاعتيادية، وإمكانية التعرض للإجهاد المزمّن واضطرابات الاكتئاب، ولا شك في أن مؤشر التنبؤ بحالات الإجهاد سيسهم في كثير من الدراسات المستقبلية