

التواصل عبر وسائل التواصل الاجتماعي، ومشاهدة البرامج التلفزيونية والأفلام، بينما يُخصص النهار للنوم. ليست هذه العادة مقتصرة على الشباب فقط، بل تشمل أيضاً بعض السيدات والأطفال. فيما يلي بعض المخاطر المحتملة لهذه العادة وكيفية تجنبها: فترة الراحة الطبيعية أهمية النوم المنتظم: يحتاج الجسم البشري إلى 7 إلى 8 ساعات من النوم يومياً لاستعادة نشاطه وصحته. وضعف في التركيز والذاكرة. المناعة والميلاتونين دور الميلاتونين في الصحة: النوم في الظلام يعزز إفراز هرمون الميلاتونين، الذي يلعب دوراً في تقوية جهاز المناعة. هذا الهرمون يساعد على الوقاية من الأمراض الخطيرة مثل السرطان من خلال تثبيط نمو الخلايا السرطانية. الضوء الساطع يمكن أن يوقف إفراز الميلاتونين، مما يؤثر سلباً على صحتك. الإحساس بالألم والزهيمرتأثير الميلاتونين على الألم: الميلاتونين يعمل كمضاد أكسدة قوي، ويساعد على تخفيف الألم من خلال تأثيره المسكن. كما يُعتقد أنه يحسن فعالية الأدوية والعلاج للمرضى. الصداع والتوتر والاكتئاب وزيادة في مستويات التوتر. التوتر يزيد من إفراز هرمون الأدرينالين، مشكلات العين الوفاة مما يعزز مخاطر الموت المفاجئ.