هل تظن أنك استوفيت حاجتك من النوم خلال الأسبوع الفائت؟ وهل تتذكر متى استيقظت آخر مرة من غير رنين الساعة المنبهة فنهضت شاعرًا بالانتعاش وعدم الحاجة إلى الكافيين؟ إذا كانت إجابتك على أي من السؤالين بالنفي، لا أظن أن هذه الحقيقة قد فاجأتك كثيرًا؛ أو حتى أقل من سبع ساعات، يقوّض نظامك المناعي ويزيد خطر إصابتك بالسرطان أكثر من ضعفين. كما أن النوم غير الكافي عامل رئيسي من عوامل نمط الحياة التي تحدد إن كنت ستصاب بمرض الألزهايمر. «ما قبل سكري». وفشل القلب الاحتقاني. وتماما مثلما تقول حكمة شارلوت برونتي الذهن المضطرب يجعل الوسادة غير مريحة، فإن لاختلال النوم مساهمة كبيرة في الاعتلالات النفسية الكبرى،

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي