

ماذا يسبب السهر وقلة النوم؟ إذا لم ننام مبكراً واستيقظنا متأخرين، تعب دائم وكسل طوال اليوم. فنجد صعوبة في الفهم والمذاكرة. مشاعر سلبية: نصبح سريع الغضب أو نحزن بلا سبب.