

## علاقة القراءة الإلكترونية بالأرق

صحيح أن القراءة تساعد على جلب النعاس ثم الدخول في النوم، وذلك لعدة عوامل، منها أنها تضيء جوفاً من الهدوء على القارئ، وتشتت ذهنه عن أحداث اليوم التي قد تكون صعبة أو مؤثرة في مزاجه، لكن هل هي كذلك بشكل مطلق؟

الحقيقة أن القراءة الورقية وحدها هي التي تستجلب النوم، ولا تحدث أي اضطراب فيه، أما الرقمية فلا يبدو أنها كذلك، وذلك لعدة أسباب؛ منها طبيعة القراءة الرقمية، والشاشة المستخدمة والضوء المنبعث منها.

تستخدم بعض شاشات الأجهزة الذكية والحواسيب إضاءة خاصة يمكن بواسطتها قراءة الشاشات حتى تحت أشعة الشمس أو الإضاءات القوية، وتسمى هذه الإضاءة (الضوء الأزرق) (light Blue) الذي ينبعث على شكل موجة قصيرة من الضوء. ورغم أن لهذا النوع من الضوء إيجابية مهمة تتمثل في المساعدة على قراءة الشاشات نهاراً، فإن لها تأثيرات سلبية على جودة النوم.

فبسببه ونتيجة دخوله لعيون مطالعي الشاشات فإنه يقلل من إنتاج هرمون الميلاتونين، المساعد على النوم، وهو ما يؤثر في الساعة البيولوجية للإنسان، ومن ثم ينعكس على دخوله في النوم ثم جودة نومه. وجاء في نتيجة بعض الدراسات الطبية أن المتعرضين لهذا الضوء (الموجود أساساً في الشمس) تتحفر لديهم أجزاء من المخ تجعلهم يشعرون بمزيد من الانتباه، وهو أمر مطلوب نهاراً لكنه يصبح مشكلة في ساعات الليل.

أما إذا أردنا منع التأثيرات السلبية للضوء الأزرق فيمكن ذلك بعدة طرق؛ منها تعديل إعدادات الأجهزة لحجب أو تصفية هذا الضوء، وهو متوفر في أكثر الأجهزة الذكية. وفي حال عدم وجوده في الجهاز فيمكن تثبيت تطبيق يقوم بذلك، أو حتى استخدام نظارات خاصة تمنع مرور الضوء الأزرق للعين. كما ينصح من يعانون اضطراباً في النوم بالابتعاد عن مصادر الضوء الأزرق، والتوقف عن استخدام الأجهزة الذكية قبل النوم بساعتين أو أكثر.

ولا يقتصر وجود هذا الضوء على الأجهزة الذكية فقط، بل نجده كذلك في أضواء الفلورسنت

وإضاءةات (LED) التي تتميز بقوتها وقلّة استهلاكها للطاقة، وكذلك في بعض شاشات أجهزة التلفاز.