

## الأسس العلمية وراء الشعور بتعكر المزاج وعدم الارتياح مباشرة بعد الاستيقاظ من النوم



دراسة أجرتها جامعة ميشيغان ودارتماوث هيلث تناولت الأسس العلمية للشعور بتعكر المزاج وعدم الشعور بالارتياح مباشرة بعد الاستيقاظ من النوم .

الدراسة، التي استخدمت بيانات أجهزة فيتبيتس Fitbits (1) من أكثر من 2500 طبيب متدرب (طبيب امتياز) طوال عامين، وجدت أن دورات الحالة (التقلبات) المزاجية (2) التي أبلغ عنها أطباء الامتياز ذاتياً وصلت إلى أدنى نقطة لها [أي متعكر المزاج جداً] حوالي الساعة 5 صباحاً وأعلى نقطة لها [أي غير متعكر المزاج] في حوالي الساعة 5 مساءً. قلة النوم جعلت هذه التقلبات المزاجية أكثر حدة، مما أدى إلى حالة مزاجية هي الأكثر سوءاً وتقلبات كبيرة في الحالة المزاجية طوال اليوم.

"يتقلب المزاج (3) عادةً بشكل طبيعي حيث يبلغ أدنى مستوى له في الصباح وأعلى مستوى له في المساء بغض النظر عن قلة النوم أو عدمه. وقال بنيامين شابيرو Shapiro Benjamin، المؤلف الرئيس للدراسة والطبيب النفسي في جامعة دارتماوث هيلث، يعتبر الحرمان من النوم عملية منفصلة تزيد الحالة المزاجية السلبية سوءاً [زيادة في الحالة المزاجية السلبية، ومنها الغضب والإحباط والارتباك والتهيج والحزن، بحسب التعريف] وانخفاض في الحالة

المزاجية الإيجابية . "لذا فإن الشخص المستيقظ (السهران) طوال الليل لابد أن يكون مزاجه في الساعة 5 صباحًا أكثر سوءًا مما لو كان قد استيقظ للتو في الساعة 5 صباحًا. ومع ذلك، سيظل مزاجه عند الساعة 5 صباحًا يوميًا أكثر تعكرًا مما هو عليه في المساء."

الدراسة لل(4)، التي نشرت في مجلة Health Digital PLOS، حلت بيانات من 2602 طبيب امتياز طوال عامين. وقام الباحثون بقياس معدل ضربات القلب بنحو مستمر [من خلال جهاز كان المشاركون يرتدونه] لأطباء الامتياز وعدد الخطوات التي مشوها، وساعات نومهم، ودرجات الحالة المزاجية اليومية [درجات حسب مقياس يتدرج من واحد إلى عشرة، حيث واحد يعتبر أسوأ مزاج وعشرة أفضل مزاج]. وقام الباحثون أيضًا بتقدير الساعة البيولوجية (النظام اليوماوي(5)) ووقت الاستيقاظ من جهاز يرتديه المشارك في التجربة يقيس معدل ضربات القلب وقياسات الحركة بالدقيقة.

وقال داني فورجر [Danny Forger](#)، كبير مؤلفي الدراسة وأستاذ الرياضيات والطب الحوسوبي والمعلوماتية الحيوية في كلية الطب بجامعة ميشيغان: " اكتشفنا أن المزاج يتبع إيقاعًا معينًا مرتبطًا بالساعة البيولوجية للجسم، ويزداد تأثير الساعة البيولوجية كلما بقي الشخص مستيقظًا لفترة أطول". "تسلط الدراسة الضوء على الدور المهم الذي تلعبه ساعة الجسم البيولوجية في الحالة المزاجية مما جعل التكنولوجيا [مثل فيتبيتس] القابلة للارتداء وسيلة جديدة ومثيرة لاستكشاف هذه العوامل المؤثرة في مشكلات الصحة العقلية."

كما أكمل أطباء الامتياز تقييمًا واحدًا في أي وقت من اليوم؛ وهذا التقييم يتطلب الجواب على السؤال التالي فقط: كيف كان مزاجك اليوم؟ وهؤلاء الأطباء في سنتهم الأولى من برنامج الامتياز هم جزء من دراسة صحة أطباء الإمتياز Study Health Intern، وهي دراسة متعددة المراكز في جميع أنحاء الولايات المتحدة.

ثم قام الباحثون بعمل رسوم بيانية لدرجات الحالة المزاجية للمشاركين مقابل ساعاتهم البيولوجية (نظامهم اليوماوي) ومقابل وقت استيقاظهم. ووجدوا أن المزاج يبلغ ذروته [أي مستواه الإيجابي] في الساعة الخامسة مساءً. وينخفض إلى أدنى مستوياته [أي مستواه الأسوأ] في الساعة 5 صباحًا. ووجدوا أيضًا أن الحالة المزاجية تسوء كلما طالت فترة استيقاظ المشاركين [أو عدم نوم / حرمانهم من النوم].

"الطب النفسي كان ولا يزال يعرف أن النوم وإيقاع الساعة البيولوجية يلعبان دورًا مهمًا في الصحة العقلية . ومع ذلك، فإن هذه النتائج لم تثبت إلا في عينات صغيرة وفي بيئة مختبرات. "هذه الدراسة استطاعت أن تعمم هذه النتائج على الحياة اليومية الطبيعية لعدد كبير من المشاركين."

يقول الباحثون إن دراستهم تناولت فقط نموذج عام لمزاج أطباء الامتياز، وأن الاختلافات الفردية في الحالة المزاجية هي أكثر تعقيداً وتعتمد على عوامل مثل الديناميكيات الاجتماعية (6) وجداول الدوام النهارية والنوبات الليلية وحالات (7). كما كان هناك عدد قليل من المشاركين ممن بقي مستيقظاً لأكثر من 18 ساعة خلال اليوم. أخيراً، لم يستخدم الباحثون مقياس التقييم الانفعالي emotional المعتمدة، مثل مقياس الاكتئاب والقلق والإجهاد [لقياس حدة هذه السمات من خلال اسئلة استبانة، انظر مثلاً مقياس حدة الاكتئاب (8)] أو أدوات الفحص السريري [المعتمدة أيضاً على اسئلة، والتي من شأنها أن تساعد في تفسير عوامل التشويش المؤثرة (9) الممكنة للاضطرابات المزاجية (10) واضطرابات القلق (11)].

لكن الباحثين أثبتوا أن أدوات القياس غير الجراحية مثل أجهزة فيتبيتس Fitbits أو الساعات الذكية الأخرى يمكن أن تكون مفيدة في تتبع اضطرابات المزاج وإيقاعات الساعة البيولوجية.

وقال شابيرو: "بدلاً من سحب عينات دم أو مراقبة درجة حرارة الشخص لتتبع اضطراباته المزاجية، يمكننا الآن الحصول على نفس البيانات، مثلاً، من جهاز فيتبيتس Fitbit يوميًا". "وهذا يفتح الباب أمام أطباء الصحة العقلية لاستخدام مقياس إيقاع الساعة البيولوجية في الممارسة السريرية اليومية."