



الفصل العاشر



لماذا نشعر بالاكتئاب بعد منتصف الليل

..لقد دقت الساعة معلنة قدوم منتصف الليل، اتصلت فانيا كالعادة لتخبرني أنها تشعر بالأرق؛ هي بصفة عامة تعاني من الاكتئاب ولكن الأمر يزداد سوءاً معها بعد منتصف الليل.

وكطالبة مجتهدة في كلية الصيدلة «ضحكات جانبية»، كان يجب أن أبحث عن الأسباب العلمية للأمر:

من السهل قليلاً على بعض الناس - وخاصة أولئك الذين يعانون من الاكتئاب الخفيف أو المعتدل - أن يبقوا مشغولين في العمل، أو المدرسة، أو الأنشطة الاجتماعية بمثابة إلهاء خلال اليوم. لكن في الليل، عندما تستقر في النوم، لا يوجد شيء سوى أنت وأفكارك.

الأبحاث تشير إلى أنه يوجد أشياء أخرى يمكن أن تزيد من أعراض الاكتئاب أثناء الليل.

وفقًا لبحث في 2013 حول الحيوانات، لا يمكن للأضواء الساطعة (وخاصةً الأزرق والأبيض) في الليل أن تبقينا مستيقظين فحسب، بل قد تزيد أيضًا من أعراض الاكتئاب. في الدراسة، حتى وجود جهاز تليفزيون في غرفة مظلمة يزيد من مستويات الكورتيزول لدى الحيوان ويخلق تغييرات في مزاجه، وكلاهما يمكن أن يزيد من أعراض الاكتئاب.

استرخي قبل النوم بساعة. هذا يتيح لجسمك البدء في الاستعداد للنوم.

استمري في ممارسة أنشطة تخفيف التوتر. يمكن أن تساعدك الأنشطة الهادئة التي تخفف التوتر مثل الرسم أو الكاكاو في التغلب على اكتئابك أثناء الليل. يمكن أن تستخدم اليوغا والتأمل أيضًا في تخفيف التوتر قبل النوم.

تجنبى الشاشات الساطعة: حاولي ألا تنظري إلى أي شاشات ساطعة لمدة ساعتين على الأقل قبل النوم، وقومي بتعتيم الأضواء قدر الإمكان.

الرغبة المفرطة في النوم لا تؤثر فقط على صحتك البدنية، بل لها تأثير كبير على صحتك العقلية أيضًا. عندما لا تحصلين على 7 - 9 ساعات من النوم الجيد الذي تحتاجينه، يمكن أن يؤثر ذلك بشكل كبير على نظرتك للحياة ومستوى الطاقة والتحفيز والعواطف.



أغبى قرارات حياتي كانت بسبب أنني لم أحصل على قدرٍ كافٍ من النوم.

وقد لوحظت العلاقة بين النوم والمزاج مرارًا وتكرارًا من قبل الباحثين والأطباء. على سبيل المثال، يعاني الأشخاص المصابون بالأرق من مستويات اكتئاب وقلق أكبر من أولئك الذين ينامون بشكل طبيعي. هم عرضة للإصابة بالاكتئاب السريري بمقدار 10 أضعاف و17 مرة من المحتمل أن يكون لديهم قلق سريري. كلما زاد شعور الشخص بالأرق وكلما زاد عدد مرات استيقاظه في الليل كنتيجة، كلما زادت فرص الإصابة بالاكتئاب.

«وطبعًا بتكوني مضلمة أوزتك، ومشغلة الأغاني في الهاند فري وبتسمعي أغاني نكدية وحزن؛ وبتفتكري ذكريات معينة؛ مابتأخديش كفايتك من النوم وبتصحي قلقانة عشان تبصي في تليفونك كل شوية تشوفيه رد ولا لأ، أو بعث رسالة: صدقيني بتضري نفسك على المدى الطويل».

في الليل، تُترك الأفكار الخاصة بك للتكاثر، دون أي انقطاع ما لم تأخذي المبادرة وتتصلي بشخص ما (تذكير لطيف بأنه يوجد دائمًا شخص ما للتحدث معه، حتى لو كان خطأ ساخنًا للانتحار، أو لمجرد الدردشة). الأفكار مع وجود الأتموسفير المظلم الذي يجعلك لا تحصيلين على الكثير من الضوء في جسمك. يمكن لكل هذا القضاء عليك بسكته قلبية، ابقى قوية وقومي بالاتصال بإحدى صديقاتك ولا تتركي الحزن يسيطر عليك بعد منتصف الليل.

