

(64)

نم جيداً

النوم هو بمثابة الوقود للجسم، لا يمكننا العيش دونه. مثله مثل الطعام والشراب، لا يمكننا بكل بساطة تفويت يوم وتعويضه في اليوم التالي. تحتاج أجسامنا إلى قسط ثابت من النوم، وتعمل على نحو أفضل إذا تم تزويدها بقسط واف من نوم الليل كل أربع وعشرين ساعة.



حدد قادة الجيوش عنصر التهديد الذي يواجه الجنود والمهمل منذ زمن ولكنه بغاية الأهمية: هو قلة النوم. أطلق العقيد الملازم جيم كارتير، رئيس الكتيبة البحرية الأولى على الحرمان من النوم " العدو الأكبر. فهو يجعل المهام السهلة صعبة".

"لا نرغب أبداً بالنزول إلى المسار عندما لا نكون نائمين"، يقول الباحث جون كالدول في السلاح الجوي عن حالة النوم.

"لا يوجد بكل بساطة أي بديل له"، يضيف العقيد غريغوري بيلينكي، كبير العلماء في الجيش.

أظهر الفحص المقطعي للدماغ أن تفويت ليلة من غير نوم يسبب انخفاضاً في عملية الاستقلاب من 12% إلى 14% في قشرة المخ

الواقعة في الجبهة الأمامية، وهي القسم من الدماغ المسؤول عن تنظيم التفكير والحكم على الأمور. وهذا يعني بالنسبة للجنود والملاحين أن الجزء من العقل الذي يميز بين الأصدقاء والأعداء، ويختار الأهداف، ويقود المعارك يشوش فعلاً بالحرمان من النوم. يعتقد الباحثون في موضوع النوم أن حوادث تشغيل حدثت بسبب التعب، والحمولات الضالة، وحوادث التشغيل حدثت بسبب التعب.

"هناك أخبار جيدة، وهناك أخبار سيئة"، يقول العقيد بيلينكي. "إن الجماعات التي تحرم من النوم مدة طويلة ستنام في أي مكان، نوماً قليلاً - إن خمس وأربعين دقيقة من النوم الخفيف في الطين، على سبيل المثال - أفضل من عدم النوم على الإطلاق. هم يعلمون أن عليهم أخذ غفوة مبكرة، وعلى نحو متكرر."

والأخبار السيئة، يقول العقيد بيلينكي. "ولكن مع النوم القليل، قد تغفو الجماعات أثناء الهجمات الكيميائية، وفي فترات المراقبة، أو أثناء تشغيل المعدات الخطيرة - وفي الحرب، تكون كل المعدات خطيرة".

وجد العقيد بيلينكي في بحثه أن ليلة واحدة من غير نوم قد تجعل الشخص المتأثر بطيئاً في ردة فعله، من السهل إرباكه، وكثير النسيان. "ويصبح الشخص المحروم من النوم مندفعاً، وحساساً، وغير قادر على التعامل مع أي من المشكلات الصعبة،

ولكنه يتعامل فقط مع ردود الأفعال الروتينية" ، يقول بيلينكي. والمخيف أكثر. "أن الناس مع انعدام النوم لا يدركون مدى الفساد الذي يسببونه".



تبعاً لدراسة حالة النوم التي أجرتها المؤسسة الوطنية للنوم، أن 40% من البالغين يشعرون بالنعاس خلال اليوم على نحو يتعارض مع أنشطتهم اليومية. تبين المؤسسة أن الحرمان من النوم يسبب انخفاض بنسبة 10% إلى 35% في الأجسام المضادة وفي خلايا جهاز المناعة. النوم أساسي لإصلاح خلايا جهاز المناعة. على كل فرد أن يحرص على نوم ثمان ساعات على الأقل في الليلة الواحدة وأكثر من ذلك في حالة المرض.

