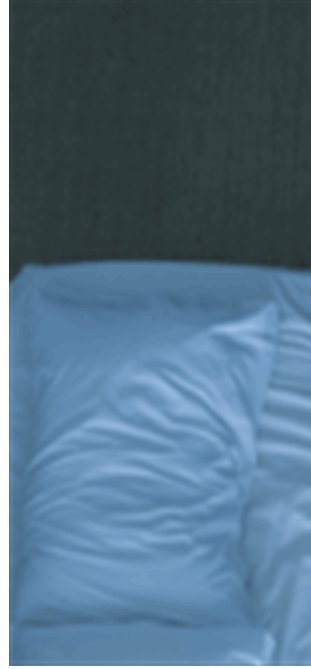


هل سألت نفسك ماذا سيحدث لجسمك إذا نمت 6 ساعات فقط؟ إليك التفاصيل



كشف تقرير طبي أن التسارع الكبير الذي ستشهده الحياة اليومية في السنوات القادمة سيزيد عدد الناس الذين لا ينامون إلا 6 ساعات أو أقل يومياً.

ولمعرفة تأثير ذلك قامت إحدى الشركات بالتعاون مع الطيبة وخبرة النوم الدكتورة صوفي بوستوك بعمل نموذج رقمي عن طريق كمبيوتر متخصص درس حياة إنسانة افتراضية أسموها "هانا".

و"هانا" امرأة افتراضية مولودة عام 2005 أصبح عمرها 45 في 2050، ولم تأخذ كفايتها من النوم على مدى عقود.

وفيما تعاني الآن من آلام مزمنة في الظهر، وتقصف الشعر، وترهل في الجلد، وتورم في الساقين، واحمرار العيون، وضعف العضلات في الذراعين والساقين.

وبالإضافة إلى جحوظ العينين، ومشاكل في الذاكرة، وأصبحت معرضة بشكل متزايد للإصابة بالأنفلونزا بسبب ضعف جهاز المناعة، وفق التقرير الذي نشرته صحيفة "ذا ميرور".

وكما أدى التعب الشديد الذي يمنعها من ممارسة الرياضة، إلى جانب النوم المحدود الذي يؤثر على الهرمونات التي تتحكم في مشاعر الجوع والشبع، إلى زيادة كبيرة في الوزن.

ومن المثير للقلق أن "العيش في فراغ يوما بعد يوم" تسبب أيضا في ضمور عضلات "هانا" مع انكماش حجم وشكل ذراعيها وساقيها.

ويشار إلى أنه: "تم تجميع الأدلة على تصميم "هانا" من أوراق بحثية منشورة في المجلات الأكاديمية منذ عام 2010".

وشمل ذلك التأثيرات الجسدية على جسم الإنسان بما في ذلك الدماغ والجهاز المناعي والعضلات والجلد والعيون والشعر والتي يمكن أن يسببها قلة النوم للجسم.

وباستخدام هذه المعلومات، عمل الفريق بعد ذلك مع رسامي الرسوم المتحركة والفنانين لإنشاء "هانا" وهو تمثيل مرئي لتأثيرات قلة النوم ومعضلة نقص النوم في بريطانيا تحديداً.