

## ميزة جديدة من "آبل" قد تساعد على النوم!



وبهدف معالجة هذه المشكلة، زودت شركات التكنولوجيا أجهزة الكمبيوتر المحمول أو الهواتف الذكية بإعداد "ليلي" محدد مصمم لتقليل انبعاثات الضوء الأزرق. ولتقليل انبعاث الضوء الأزرق والإجهاد على العيون، قدمت "آبل" ميزة تسمى Shift Night، وهي ميزة تضبط ألوان الشاشة إلى درجات أكثر دفئاً بعد غروب الشمس. وسرعان ما اتبعت هواتف أندرويد خياراً مماثلاً، مثل Light Night في هواتف بيكسل و Filter Light Blue في هواتف سامسونغ. والآن تمتلك معظم الهواتف الذكية نوعاً من وظيفة الوضع الليلي التي تدعي أنها تساعد المستخدمين على النوم بشكل أفضل.

وحتى وقت قريب، كانت ادعاءات النوم الأفضل بسبب الوضع الليلي نظرية. ومع ذلك، فإن دراسة جديدة من جامعة بريغام يونغ (BYU) نشرت في مجلة Health Sleep تتحدى الفرضية التي قدمتها شركات تصنيع الهواتف ووجدت أن وظيفة الوضع الليلي على غرار Shift Night لا تعمل في الواقع على تحسين النوم، والطريقة الوحيدة لتحسين النوم على الإطلاق هي الامتناع تماماً عن استخدام الشاشة قبل النوم. ولاختبار النظرية، قارن أستاذ علم النفس في جامعة بريغام يونغ، تشاد جنسن، وباحثون من المركز الطبي لمستشفى الأطفال في سينسيناتي، نتائج نوم الأفراد في ثلاث فئات: أولئك الذين استخدموا هواتفهم

في الليل مع تشغيل وطيفة Shift Night، وأولئك الذين استخدموا هواتفهم في ليلة من دون Shift Night وأولئك الذين لم يستخدموا الهاتف الذكي قبل النوم على الإطلاق. وقال جنسن: "في العينات بأكملها، لم تكن هناك اختلافات بين المجموعات الثلاث. لا يتفوق الوضع الليلي على استخدام هاتفك دون وضع ليلي أو حتى عدم استخدام هاتف على الإطلاق". وأوضح جنسن: "عندما تكون متعبا للغاية، فإنك تغفو بغض النظر عما فعلته قبل النوم مباشرة. ولا يوجد تأثير لما يحدث قبل النوم". وتشير النتائج إلى أنه ليس الضوء الأزرق وحده هو الذي يخلق صعوبة في النوم أو الاستمرار في النوم. وتعد المشاركة النفسية التي يتم تجربتها عند إرسال الرسائل النصية والتمرير والنشر من العوامل المهمة التي تؤثر على نتائج النوم. وأشار: "في حين أن هناك الكثير من الأدلة التي تشير إلى أن الضوء الأزرق يزيد من اليقظة ويجعل النوم أكثر صعوبة، فمن المهم التفكير في أي جزء من هذا التحفيز هو انبعاث الضوء مقابل التحفيز المعرفي والنفسي الآخر".