



نخيل نيوز - متابعة

ربطت العديد من الثقافات حول العالم بين اكتمال القمر وسلوكيات غامضة لدى البشر. لكن الحقائق العلمية التي كشفتها الدراسات الحديثة بدأت اليوم تفك طلاسم هذه العلاقة المعقدة.

ويربط الكثيرون اكتمال القمر بالأرق والسلوك غير المألوف، حتى أن كلمة "هوس" في الإنجليزية (Hysteria) مشتقة من الكلمة اللاتينية "لونا" التي تعني القمر.

ويؤكد الباحثون المتخصصون في طب النوم أن اكتمال القمر يؤثر فعليا على نمط النوم لدى البشر، لكن ليس بالطريقة الدراماتيكية التي ترويها الأساطير. فخلال الليالي التي تسبق اكتمال القمر، يسجل الأشخاص انخفاضا ملحوظا في جودة النوم، حيث ينامون بمعدل أقل بنحو 20 دقيقة، ويستغرقون وقتا أطول للخلود إلى النوم، كما تقل فترة نومهم العميق المجدد للطاقة.

ويعزو العلماء هذا التأثير بشكل رئيسي إلى الضوء المنبعث من القمر المكتمل، وليس لقوى غامضة كما كان يعتقد في الماضي. فالقمر الساطع في ساعات المساء يؤثر على الساعة البيولوجية الداخلية للجسم، ويقلل من إفراز هرمون الميلاتونين المسؤول عن النوم، ويبقي الدماغ في حالة من اليقظة.

ويختلف هذا التأثير بين شخص وآخر، فسكان المناطق الريفية حيث الأضواء الاصطناعية قليلة يكونون أكثر تأثرا بضوء القمر من سكان المدن المليئة بالأضواء. كما تظهر الدراسات أن الرجال والنساء يتأثرون بشكل مختلف، حيث يسجل الرجال حساسية أكبر خلال مرحلة اكتمال القمر.

أما بالنسبة للاعتقاد الشائع بوجود علاقة بين اكتمال القمر والاضطرابات النفسية، فإن البيانات الإحصائية تكشف واقعا مختلفا. فالبحوث العلمية لم تثبت وجود زيادة ملحوظة في حالات الدخول إلى المستشفيات النفسية أو معدلات الجريمة خلال اكتمال القمر. وقد يكون ما نلاحظه من سلوكيات غير اعتيادية مرتبط في الحقيقة بالحرمان من النوم وليس بالقمر نفسه.

وفي النهاية، ينصح الخبراء بالتركيز على العوامل المؤثرة فعليا في جودة النوم، مثل تقليل التعرض للشاشات الإلكترونية قبل النوم، والحفاظ على بيئة نوم مظلمة وهادئة، والالتزام بجدول نوم منتظم. فالتأثير الحقيقي للقمر على نومنا موجود لكنه محدود، بينما تمثل الأضواء الاصطناعية وأجهزتنا الإلكترونية تحديا أكبر لجودة نومنا في العصر الحديث.