

الفرصة 8

هل يمكن أن نظل مستيقظين لفترات أطول خلال
اليوم في المستقبل؟

33 عاماً من النوم

يمكننا تحسين الصحة البدنية والنفسية وزيادة الإنتاجية بشكل كبير بالاستفادة من الدراسات الحديثة المرتبطة بالساعة البيولوجية لجسم الإنسان، والتطورات التي تشهدها علوم الأعصاب وعلم النوم، إلى جانب الابتكارات في تصميم المساحات المخصصة لتوفير الراحة والاستجمام.



القطاعات المتأثرة

المواد المتقدمة والتقنية الحيوية
التعليم
الصحة والرعاية الصحية
وسائل الإعلام والترفيه
السفر والسياحة
الخدمات المهنية

التوجهات العالمية الكبرى

تزايد الاهتمام بالصحة المتقدمة والتغذية

الاتجاهات السائدة

طول العمر وجودة الحياة
وعلاجات النوم
وعلم الأعصاب

الواقع الحالي

زادت حالات الأرق واضطرابات النوم في العالم لأسباب كثيرة، فقد ارتفع مستوى الضجيج وزادت حدة التلوث الضوئي، وبتنا نعمل في مناورات بين ساعات الليل والنهار، بينما أُنِحت المواد الإعلامية والترفيهية من مختلف القنوات والأنواع على مدار الساعة طيلة أيام الأسبوع، وزاد التوتر والحالات المرضية المصاحبة له (مثل توقف التنفس أثناء النوم).²⁵⁴ وترتبط العديد من المشكلات الصحية مثل زيادة الوزن، وأمراض القلب، وحتى بعض أنواع السرطان، بالقلق وضعف التركيز.²⁵⁵ وكل هذا يؤدي إلى تراجع جودة حياة الأفراد، ويؤثر على الإنتاجية على المستوى الفردي والمجتمعي.

يعتمد نحو 20٪ من أصحاب العمل حول العالم نظام العمل بالتناوب من أجل توفير الخدمات على مدار الساعة.²⁵⁶ ويؤدي استخدام الأجهزة الإلكترونية قبل النوم مباشرة إلى تقليل جودة النوم، إذ بيّنت الدراسات أن الأشخاص الذين لا يستخدمون الأجهزة الإلكترونية قبل النوم يتمتعون بتجربة نوم أفضل مقارنة بمن يستخدمونها.²⁵⁷ وذكر حوالي نصف البالغين الأمريكيين الذين شملتهم دراسة تُعنى بالنوم الصحي أنهم استخدموا الأجهزة الإلكترونية قبل النوم مباشرة مرة واحدة على الأقل في الأسبوع، والمدهش أن 30٪ منهم يفعلون ذلك يومياً.²⁵⁸ بل وأشار حوالي 21٪ من البالغين إلى تحققهم من أجهزتهم عند الاستيقاظ أثناء الليل للاطلاع على آخر المستجدات قبل العودة إلى النوم.²⁵⁹

وقد بلغ سوق العقاقير المساعدة على النوم حول العالم 64 مليار دولار في عام 2021.²⁶⁰ ومن المتوقع أن ينمو بمعدل نمو سنوي مركب يبلغ 7٪ سنوياً بحلول عام 2030،²⁶¹ في حين ستبلغ قيمة السوق العالي لأجهزة تعقب النوم القابلة للارتداء 3 مليارات دولار بحلول عام 2028.²⁶²

يقضي الإنسان حوالي

26 عاماً

من حياته في النوم،

هذا بالإضافة إلى سبع سنوات يقضيها في محاولة النوم،
ليصل المجموع إلى

33 عاماً

الفرصة المستقبلية

يقضي الإنسان حوالي ثلث حياته نائماً، وإذا أخذنا بالاعتبار متوسط عمر الإنسان، نجد أننا نقضي حوالي 26 عاماً من حياتنا في النوم، هذا بالإضافة إلى سبع سنوات نقضيها في محاولة النوم، ليصل المجموع إلى 33 عاماً.²⁶³ إلا أن التقدم في علم الأعصاب، وعلم الغدد الصماء، ودراسة النظام اليومي البيولوجي للفرد، وتطبيق الحلول المبتكرة، قد يساهم في تحسين جودة النوم.²⁶⁴

على سبيل المثال، يمكننا تحسين نمط النوم من خلال اتباع أنظمة غذائية خاصة، والحصول على جرعات صغيرة جداً من الهرمونات المعززة للنوم.²⁶⁵ وتساهم أجهزة مراقبة وظائف الجسم في التعرف على أي خلل في انتظام نمط النوم وفي اقتراح علاجات لتحسين هذا النمط.²⁶⁶ وهناك تقنيات تستهدف المخ من خلال الجمجمة تساعد الفرد على النوم المريح بدرجة كبيرة وفي خلال لحظات قليلة، وتقلل بشكل جذري من الوقت الذي يحتاج إليه للشعور بالراحة والاستجمام.²⁶⁷

يمكننا أيضاً العمل على تحسين الجو العام الذي يساعد على الاسترخاء والنوم المريح، ويشمل ذلك مثلاً تحسين جودة الهواء والأثاث²⁶⁸ والنوافذ والأبواب والدهانات وجودة المساحة المحيطة بالفرد بشكل عام، ولا شك أنه إذا اقترنت تلك العوامل بالتقنية ستضمن تجربة نوم مثالية من كل النواحي.²⁶⁹

المخاطر

قد يؤدي التدخل في فترات النوم لمدة مطولة إلى مخاطر غير متوقعة مثل اضطرابات الصحة العقلية أو الأمراض الجسدية.

الفوائد

تحسين الصحة الجسدية والعقلية، وزيادة الإنتاجية، وتخصيص المزيد من الوقت لممارسة الهوايات.

حوالي

21%

من البالغين يتحققون من أجهزتهم عند
الاستيقاظ أثناء الليل للاطلاع على آخر
المستجدات قبل العودة إلى النوم.

