

هذا ما يحدث للجسم بعد 48 ساعة من حرمانه من النوم

ظهرت الكثير من الدراسات أهمية النوم لصحة الإنسان الجسدية والعقلية، لذا لا يجب أن تحرم جسمك من النوم لساعات طويلة. بعد 24 ساعة من حرمان الجسم من النوم يؤدي حرمان الجسم من النوم ليوم كامل الى تراجع قوة الذاكرة، القدرة على التركيز، التنسيق بين اليد والعين وحتى السمع. بعد 36 ساعة من حرمان الجسم من النوم يزداد ضغط الدم كثيراً بعد 36 ساعة من حرمان الجسم من النوم ويزيد ذلك خطر الإصابة بالسكتة القلبية ومشاكل القلب الأخرى. بعد 48 ساعة من حرمان الجسم من النوم يبدأ الجسم بالنوم لمدة تتراوح بين نصف ثانية و30 ثانية كل فترة خلال النهار ولا يمكن التحكم بهذا التصرف الذي يعرف بـ microsleep بعد 72 ساعة من حرمان الجسم من النوم الشخص الذي لا ينام لأكثر من 72 ساعة يخسر قدرته على التركيز والإدراك وتراجع حواسه كالرؤية والشم وحتى اللمس. وقد يتعرض أيضاً لآلام في العضلات بالإضافة الى هزات غير إرادية وتكوين ذكريات غير حقيقية.