



Një natë e pagjumë për shkaqe rastësore mund të rikuperohet lehtësisht duke fjetur natën tjetër, por kur pagjumësia zgjat me muaj, atëherë kthehet në kronike dhe studuesit e lidhin me një sërë sëmundjesh fizike dhe psikologjike.

Efektet e para janë stresi, nervozizmi dhe një rënie në aftësinë për t'u përqendruar në punën dhe aktivitetet e përditshme të jetesës.

Kur zgjat në periudha më të mëdha, atëherë efektet e pagjumësisë shtrihen në metabolizmin e sheqerit dhe shkakton diabet të tipit 2. Gjithashtu, rrit rrezikun e aritmisë kardiake, sklerozës dhe hipertensionit.

Në tru, mungesa e gjumit ndikon në hipotalamus dhe qendrat që rregullojnë ndjenjën e urisë dhe ngopjes, duke ju shtyrë të hani më shumë dhe duke favorizuar obezitetin.

Ndërkohë, disa kërkime shkencore e kanë lidhur pagjumësinë edhe me depresionin./shqip/