

تکنیکی سریع برای کاهش ریسک افسردگی شدید

محققان در تحقیقی که با کمک ۸۴۰ هزار داوطلب انجام شد، اطلاعات ۳۴۰ نوع ژن مرتبط با خواب را در تمام داوطلبان مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. از این بین ۸۵ هزار داوطلب به مدت یک هفته از ردیاب های پوشیدنی خواب استفاده کردند و ۲۵۰ هزار داوطلب، پرسشنامه ای را درباره عادت های خود در ارتباط با خواب پُر کردند بدین ترتیب محققان توانستند بین فعالیت ژنتیکی بدن، مدت خوابیدن و زمان رفتن به رختخواب و بیدار شدن، ارتباط معناداری را شناسایی کنند.

به گزارش سایت خبری پرسون، محققان در تحقیقی که با کمک ۸۴۰ هزار داوطلب انجام شد، اطلاعات ۳۴۰ نوع ژن مرتبط با خواب را در تمام داوطلبان مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. از این بین ۸۵ هزار داوطلب به مدت یک هفته از ردیاب های پوشیدنی خواب استفاده کردند و ۲۵۰ هزار داوطلب، پرسشنامه ای را درباره عادت های خود در ارتباط با خواب پُر کردند بدین ترتیب محققان توانستند بین فعالیت ژنتیکی بدن، مدت خوابیدن و زمان رفتن به رختخواب و بیدار شدن، ارتباط معناداری را شناسایی کنند.

در نتیجه این تحقیق مشخص شد به ازای هر یک ساعت زودتر بیدار شدن از خواب، ریسک ابتلا به افسردگی شدید به میزان ۲۳ درصد کاهش می یابد به عبارت دیگر اگر شخصی که معمولاً ساعت یک بامداد می خوابد یا در نیمه شب به رختخواب رفته و به میزان معمول بخوابد، ریسک ابتلا به افسردگی شدید را به میزان ۲۳ درصد کاهش می دهد و اگر همین شخص ساعت ۱۱ شب به خواب برود و همچنان به میزان معمول بخوابد، ریسک ابتلا وی به افسردگی به میزان ۴۶ درصد کاهش می یابد.

افسردگی یک اختلال خلقی است که با احساس غم و اندوه و بی انگیزگی همراه بوده و بر نحوه تفکر، احساسات و رفتار تاثیرگذار است و در موارد شدید بر سلامت فیزیکی بیمار نیز تاثیر می گذارد.

برخی افراد به غلط بر این باور هستند که افسردگی تلقین ذهنی شخص است، باید گفت این حالت روحی کاملاً جدی بوده و می تواند تمام جنبه های زندگی را تحت تاثیر قرار دهد.

علاوه بر سلامت روحی و جسمی بیمار، روابط عاطفی و شغلی نیز در معرض خطر قرار دارند و به همین دلیل آشنایی با علایم افسردگی و پیشگیری از بروز آن برای تمام افراد حایز اهمیت است.

بر اساس آمار سازمان جهانی بهداشت، بیش از ۳۵۰ میلیون نفر در سراسر جهان به افسردگی مبتلا هستند و این اختلال مهمترین عامل ناتوانی در سراسر جهان محسوب می شود. زنان بیشتر از مردان در معرض افسردگی هستند. تغییرات هورمونی، ساختار مغز و عوامل محیطی و اجتماعی می تواند در این امر دخیل باشد.

مهم ترین علایم افسردگی عبارتند از:

- احساس غم، اندوه، پریشانی و ناامیدی به صورت مستمر
- تحریک پذیری عصبی حتی در مواجهه با مسائل کم اهمیت
- بی علاقه و عدم تمایل نسبت به انجام امور عادی، شرکت در جمع دوستان و خانواده، تفریح، ورزش و کارهای گروهی
- اختلال خواب شامل کم خوابی یا پر خوابی
- احساس خستگی مزمن و کمبود انرژی
- کاهش یا افزایش اشتها
- کاهش یا افزایش وزن
- احساس سردرگمی، بی ارزش بودن، بی حوصلگی و احساس گناه
- بروز دردهای ناگهانی و مشکلات جسمی جدید از قبیل درد پشت و سردرد

-عدم تمرکز

-اضطراب

-اختلال در قدرت تصمیم‌گیری و حافظه

-تکرار افکار مرگ و خودکشی