

رابطه افسردگی و مشکلات خواب در نوجوانان

مشکلات خواب می‌تواند بروز افسردگی در نوجوانان را تسریع کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، شواهد جدیدی نشان می‌دهند مشکلات خواب که مدت‌ها تصور می‌شد نشانه‌ای از افسردگی نوجوانان هستند، در واقع ممکن است در رتبه نخست عوامل افسردگی قرار داشته باشند.

پژوهشگران "دانشگاه فلیندرز" (Flinders University) استرالیا در پژوهش جدیدی نشان داده‌اند که ترکیبی از زیست‌شناسی خواب نوجوانان و روانشناسی، آنها را به طور منحصربه‌فردی مستعد ابتلا به افسردگی نشان می‌دهد.

دکتر "سل ریچاردسون" (Cele Richardson)، از پژوهشگران این پروژه گفت: تاخیر در ریتم شبانه‌روزی، مدت زمان خواب محدود و داشتن فرصت بیشتر برای تفکر منفی هنگام تلاش برای به خواب رفتن، عوامل موثری بودند.

وی افزود: نوجوانان، مزمن‌ترین نوع محدودیت خواب را در سراسر جهان، هم در جوامع غربی و هم در جوامع شرقی تجربه می‌کنند. داده‌های به دست آمده از سراسر جهان نشان می‌دهند که نوجوانان خیلی دیر و خیلی کم می‌خوابند.

پژوهشگران دریافتند که ترکیبی از تغییرات رشد در سیستم‌های بیولوژیکی که خواب و بیداری را کنترل می‌کنند، مسیرهای منحصربه‌فردی را برای افسردگی فراهم می‌آورند.

ریچاردسون ادامه داد: نخستین عامل، کندی در ایجاد خواب‌آلودگی طی روز است که آغاز خواب را در نوجوانان به تأخیر می‌اندازد. اگرچه نوجوانان دیرتر به خواب می‌روند اما مدرسه زودتر آغاز می‌شود. این بدان معناست که رسیدن به میانگین مطلوب خواب برای نوجوانان دشوار است و این محدودیت خواب به نوبه خود، نشانه‌های افسردگی را افزایش می‌دهد. مشکل به خواب رفتن با تاخیر در زمان‌بندی ریتم شبانه‌روزی که در دوران رشد نوجوانان اتفاق می‌افتد، بدتر می‌شود و با افزایش خطر افسردگی مرتبط است. بروز این تغییرات فیزیولوژیکی در خواب، فرصتی را برای سومین مسیر افسردگی فراهم می‌کند که روان‌شناختی‌تر است؛ فرصتی برای تفکر منفی مکرر، نگرانی و نشخوار فکری که با افزایش سطح افسردگی در نوجوانان مرتبط است.

پژوهشگران می‌گویند که مداخلات خواب از جمله نوردرومانی، استفاده از ملاتونین و روش‌های درمان شناختی-رفتاری می‌توانند مسیر جدیدی را برای کاهش نشانه‌های افسردگی در جوانان ارائه دهند.

ریچاردسون اضافه کرد: تحقیقات بیشتر در مورد نقش خواب در افسردگی ممکن است به ما کمک کنند تا روش‌های پیشگیری موثرتری را توسعه دهیم تا بتوانیم آغاز افسردگی را حداقل برای برخی از جوانان متوقف کنیم.

دکتر "گوریکا میچیچ" (Gorica Micic)، از پژوهشگران این پروژه گفت: مدارس و جوامع می‌توانند آموزش خواب را در برنامه‌های درسی بگنجانند تا از رفاه جوانانی که در این سن آسیب‌پذیر هستند، حمایت کنند.

وی افزود: با توجه به این که عوامل بیولوژیکی و فیزیولوژیکی زمینه‌ای به طور قابل توجهی به بروز این نشانه‌ها کمک می‌کنند، دانش اولیه در مورد خواب و آنچه هنگام خواب در دوران نوجوانی اتفاق می‌افتد، می‌تواند به جوانان کمک کند تا خواب خود را بهتر درک کنند و به مدیریت آن بپردازند.

دکتر "میشل شورت" (Michelle Short)، از پژوهشگران این پروژه خاطرنشان کرد که این مسئولیت بر عهده والدین است. وی افزود: خانواده‌ها می‌توانند با تعیین محدودیت در ساعات خواب هنگام شب، از خواب و سلامت روان نوجوانان حمایت کنند. این در حالی است که مدارس می‌توانند به دانش آموزان اجازه دهند که کلاس‌ها را از ساعت ۸:۳۰ صبح یا دیرتر شروع کنند و برنامه‌ریزی فعالیت‌های فوق برنامه پیش از مدرسه را کنار بگذارند.

این پژوهش، در مجله "Nature Reviews Psychology" به چاپ رسید.

منبع: ایسنا