

## اگر کمتر از ۵ ساعت می‌خوابید این مطلب را بخوانید#۴۷؛ ارتباط خواب با افسردگی

دانشمندان مدت‌هاست به این موضوع فکر می‌کردند که آیا افسردگی منجر به خواب کمتر می‌شود یا اینکه کمبود خواب باعث افسردگی می‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مورد دوم صحیح است: خواب کمتر از پنج ساعت در شب ممکن است خطر ابتلاء به علائم افسردگی را افزایش دهد.

«اودسا همیلتون»، نویسنده اصلی از دانشگاه کالج لندن، گفت: «با استفاده از استعداد ژنتیکی ابتلاء به افسردگی، ما تشخیص دادیم که خواب احتمالاً مقدم بر علائم افسردگی است، نه برعکس.»

سبک خواب و افسردگی تا حدی از نسلی به نسل دیگر به ارث می‌رسد. مطالعات قبلی بر روی دوقلوها نشان داده اند که افسردگی حدود ۳۵٪ ژنتیکی است.

در این مطالعه جدید، محققان داده‌های ژنتیکی و سلامت بیش از ۷۰۰۰ نفر را که میانگین سنی ۶۵ سال داشتند، تجزیه و تحلیل کردند.

محققان دریافته‌اند افرادی که استعداد ژنتیکی قوی‌تری برای خواب کوتاه دارند، احتمال بیشتری برای ابتلاء به علائم افسردگی طی چهار تا ۱۲ سال بعد دارند.

در همین حال، افرادی که استعداد ژنتیکی بیشتری برای افسردگی داشتند، احتمال کم‌خوابی بیشتری نداشتند.

محققان استعداد ژنتیکی را در میان شرکت‌کنندگان با استفاده از یافته‌های مطالعات قبلی مرتبط با ژنوم ارزیابی کردند. در افراد مورد مطالعه هزاران نوع ژنتیکی شناسایی شد که با احتمال بالاتر ابتلاء به افسردگی و خواب کوتاه یا طولانی مرتبط بودند.

تیم همچنین می‌خواست مطمئن شود که نتایج آنها قوی است، بنابراین آنها به بررسی ارتباط غیر ژنتیکی بین علائم افسردگی و مدت خواب پرداختند.

یافته‌ها نشان داد افرادی که ۵ ساعت یا کمتر می‌خوابند، ۲.۵ برابر بیشتر در معرض علائم افسردگی بودند. افراد مبتلا به علائم افسردگی یک سوم بیشتر از کم‌خوابی رنج می‌برند.

جالب اینجاست که خواب طولانی - بیش از ۹ ساعت در شب - با بروز علائم افسردگی نیز مرتبط است. احتمال بروز علائم افسردگی در افرادی که طولانی می‌خوابیدند ۱.۵ برابر بیشتر از افرادی بود که به طور متوسط ۷ ساعت می‌خوابیدند.

با این حال، بر اساس این گزارش، علائم افسردگی با خواب طولانی‌تر ارتباطی نداشت.