

## بی خوابی بر روابط عاطفی اثر منفی دارد

بی خوابی باعث اختلال در روابط عاطفی و بروز افسردگی می شود .

بی خوابی باعث اختلال در روابط عاطفی و بروز افسردگی می شود .  
بنیاد سلامت روانی در بریتانیا خواهان رسیدگی جدی با مشکلات خواب و عوارض جانبی آن شده است.

این بنیاد با انتشار گزارشی، بی خوابی را با ایجاد مشکل در روابط عاطفی، خستگی پذیری بالا و فقدان تمرکز فکری مرتبط دانسته است.

پیش از این محققان از ارتباط بی خوابی با افسردگی، ضعف ایمنی بدن و بیماری قلبی خبر داده بودند.

بنیاد سلامت روانی در بریتانیا می گوید پزشکان باید با مشکلات خواب و عوارض جانبی آن به طور جدی برخورد کنند.

این بنیاد همچنین خواهان آموزش بهتر پزشکان عمومی برای شناسایی نشانه ها و عوارض بی خوابی شده است.

این گزارش بر اساس مطالعه ۶۸۰۰ نفر تهیه شده است.

گفته می شود حدود ۳۰ درصد از مردم بریتانیا به نحوی دچار مشکلات خواب هستند.

گزارش بنیاد سلامت روانی نشان می دهد احتمال برخورد مبتلایان به بی خوابی با مشکل در روابط عاطفی چهار برابر بیشتر از سایر افراد است.

این گزارش می افزاید این افراد سه برابر بیشتر از دیگران دچار افسردگی و فقدان تمرکز ذهنی می شوند.

به گفته دکتر دن روباتام، سرپرست گروه محققان، مبتلایان به بی خوابی در یک چرخه معیوب میان مشکلات خواب و مشکلات روانی گیر می افتند.

آقای روباتام گفت برای شکستن این چرخه معیوب باید کیفیت خواب مبتلایان را بهتر کرد.

او حمایت صاحبان مشاغل، مدارس و مراکز درمانی را از مبتلایان به بی خوابی مهم دانست.