



درمانی بی‌خوابی، افکار خودکشی را کاهش می‌دهد

روانشناسان در يك مطالعه جديد دریافته‌اند که درمان بی‌خوابی می‌تواند موجب کاهش افکار خودکشی شود.

سلامت نیوز : روانشناسان در يك مطالعه جديد دریافته‌اند که درمان بی‌خوابی می‌تواند موجب کاهش افکار خودکشی شود.

به گزارش ایسنا، این روانشناسان تاکید کردند اگر افرادی که با مشکل بی‌خوابی و اختلال خواب مواجه هستند با روش درمانی رفتار شناختی تحت معالجه قرار بگیرند افکار خودکشی در آنها به میزان قابل ملاحظه‌ای کاهش پیدا می‌کند.

دکتر ربکا برنرت از کارشناسان روانشناسی در دانشگاه استنفورد کالیفرنیا در بیانیه‌ای اظهار داشت: این اولین مطالعه‌ای است که نشان می‌دهد رسیدگی کردن به مشکل بی‌خوابی می‌تواند تاثیر درمانی و شفابخش در پیشگیری از افکار خودکشی داشته باشد.

این یافته در واقع پیشنهاد می‌کند که تمرکز درمانی روی اختلالات خواب می‌تواند کاربردهای مهمی در جلوگیری از میل به خودکشی در افراد بویژه در کسانی که مستعد اینگونه رفتارهای بیمارگونه هستند، داشته باشد.

به گزارش خبرگزاری یونایتدپرس، شواهد و مدارك پزشکی روزافزون نشان می‌دهد که بیان مشکل بی‌خوابی از سوی بیماران می‌تواند بعنوان یکی از فاکتورهای خطرزا در اقدام به خودکشی در نظر گرفته شود. بنابراین از این به بعد می‌توان مشکلات خواب را در فهرست علائم هشدار دهنده خودکشی قرار داد.

در این مطالعه 303 شرکت کننده در گروههای سنی 18 تا 88 ساله حضور داشتند. نتایج این بررسی در بیست و پنجمین نشست سالانه انجمن‌های تخصصی خواب در آمریکا ارائه شده است.