



نرم افزار تحت وب بی خوابی را درمان می کند

افرادی که از بی خوابی رنج می برند معمولاً از اینترنت برای گذراندن شب استفاده می کنند...

افرادی که از بی خوابی رنج می برند معمولاً از اینترنت برای گذراندن شب استفاده می کنند. به گزارش AP، گروهی از محققان آمریکایی از همین امر برای درمان بی خوابی این افراد استفاده کرده اند. به این ترتیب نوعی نرم افزار تحت وب با استفاده از داستانها، بازیها و برنامه های متنوع روند خواب بیماران را اصلاح می کند. این برنامه که "با استفاده از اینترنت سالم بخوابید" یا (SHUTi) (Sleep Healty Using the Internet) نام دارد، توسط تیمی از دانشگاه سلامت ویرجینیا طراحی شده است و می تواند به زودی جایگزین ارزانی برای درمان های روان پزشکی و داروهای ضد بی خوابی باشد. [نکته بهداشتی روز: درمان بی خوابی] روش کار این نرم افزار بر اساس درمان های شناختی- رفتاری است که به عنوان یکی از موثرترین درمان ها شناخته شده است. مطالعات طراحی این نرم افزار روز دوشنبه در مجله آرشیو روان پزشکی عمومی آمریکا منتشر شده است. در مراحل آزمایش این نرم افزار 22 نفر از 45 فرد بالغ با این نرم افزار تحت درمان قرار گرفتند. با شروع استفاده از SHUTi تعداد دفعات بیدار شدن های ناگهانی این افراد کاهش و زمان خوابیدن آنها افزایش یافت و حتی بعد از شش ماه این روند ادامه داشت.