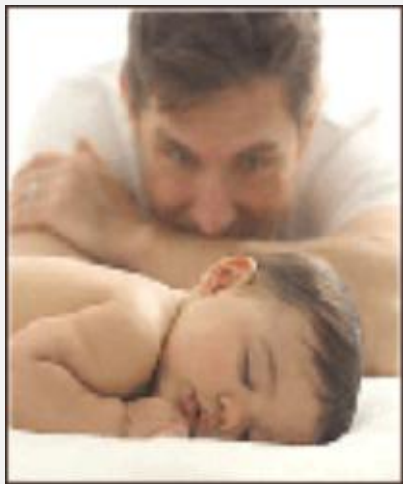


خشونت روی خواب کودکان تاثیر منفی می گذارد

محققان در تحقیقات خود خواب 46 کودک 8 تا 16 ساله را در کلوند ارزیابی کردند.



سلامت نیوز : محققان در تحقیقات خود خواب 46 کودک 8 تا 16 ساله را در کلوند ارزیابی کردند.

این کودکان در یک برنامه اجتماعی-خدماتی برای کودکانی که با خشونت مواجه بودند، شرکت کردند. اطلاعات مربوط به خواب آنها به مدت 7 روز جمع آوری شد و سه ماه مورد پیگیری قرار گرفت. اگرچه مدتهای مدیدی است که مشخص شده است مشکلات مربوط به خواب مثل بی خوابی و دیدن کابوس با مواجه شدن کودکان با خشونت در ارتباط است اما تحقیقات به این نتیجه رسید که جنبه های خاصی از خشونت دارای تاثیرات مختلف بر خواب کودکان هستند. به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس ؛ این تحقیقات نشان داد: مثلاً کودکانی که قربانی خشونت هستند در مقایسه با کودکانی که شاهد یک خشونت بودند ولی قربانی آن نبوده اند کمتر و با کیفیت پایین تری می خوابند.

این تحقیقات افزود: کودکانی که شاهد قتل بوده اند با گذشت زمان بیشتر دچار اختلال در خواب می شوند. بر اساس این تحقیقات، کودکانی که به اندازه کافی نمی خوابند بیشتر با مشکلات رفتاری و رشد رو به رو هستند. این تحقیقات همچنین کم خوابی را به مشکلات سلامتی مثل فشار خون بالا، چاقی، افسردگی، دیابت، بیماریهای قلبی و سکتة مرتبط می داند.