

## زیاد خوابیدن نشانه افسردگی است

سید هادی معتمدی در گفت‌وگو با فارس اظهارداشت: میزان خواب در افراد مختلف متفاوت است. میزان خواب در کودکان و نوزادان 17 تا 18 ساعت در روز طبیعی تلقی می‌شود و در رده سنی 11 تا 18 سال حدود 8 تا 10 ساعت نیز طبیعی است.



سلامت نیوز : سید هادی معتمدی در گفت‌وگو با فارس اظهارداشت: میزان خواب در افراد مختلف متفاوت است. میزان خواب در کودکان و نوزادان 17 تا 18 ساعت در روز طبیعی تلقی می‌شود و در رده سنی 11 تا 18 سال حدود 8 تا 10 ساعت نیز طبیعی است. این روانپزشک میزان خواب در افراد مسن و بالاتر از 70-75 سال را غیر از نیم تا یک ساعت چرت روزانه، حدود 8 ساعت مناسب دانست.

معتمدی افزود: در سنین جوانی و میانسالی میزان خواب افراد به شرایط کار و فعالیت اجتماعی آنان بستگی دارد و حتی بین افراد شاغل و بازنشسته نیز می‌تواند متفاوت باشد.

استاد دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی افزود: میزان 6 تا 8 ساعت خواب در شبانروز برای این افراد مناسب و طبیعی است که اگر از 6 ساعت کمتر شود نشانه اختلال در خواب و مشکلات اعصاب و روان است و اگر از 9 ساعت هم بیشتر شود نشانه افسردگی است.

این روانپزشک گفت: البته خوابی را که ما در نظر می‌گیریم خواب راحت و یکنواخت، بدون بلند شدن از خواب به هر دلیل حتی به دلیل داشتن دردهای مختلف مثل سردرد، کمردرد... است.

وی افزود: حتی پرخوری و اختلالات تغذیه‌ای می‌تواند بر خواب افراد تأثیر بگذارد.

معتمدی ادامه داد: خواب روزانه خواب نیست بلکه دوره کوتاهی است که چرت نامیده می‌شود که بیشتر از یک ساعت آن توصیه نمی‌شود چرا که فرد را دچار خستگی می‌کند.

وی افزود: خواب کامل حدود 90 تا 110 دقیقه به طول می‌انجامد که 90 درصد آن خواب دیدن نیست اما خواب روزانه سراسر ماجرا است.

استاد دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی کمبود خواب را اختلال و علائمی از بیماری روانی یا یک علت گسترده دیگر دانست و گفت: اگر فردی نتواند در شب به راحتی بخوابد دچار خستگی روزانه شده و علائم افسردگی و اضطراب در فرد بروز می‌کند و حتی ممکن است به کاهش حافظه در فرد بینجامد.

این روانپزشک، زیاد خوابیدن را نیز نشانه افسردگی دانست و گفت: پرخوابی دوره‌ای در ایام عادت ماهانه زنان زمینه افسردگی آنها را نشان می‌دهد که علائم خستگی، کسل بودن و پرخاشگری نیز دلیل وجود این زمینه است.

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): روان: زیاد خوابیدن نشانه افسردگی است:::