

ارتباط نور مداوم مصنوعی با علائم افسردگی

قرار گیری در معرض نور بیش از حد در شب ممکن است باعث افسردگی شود...



قرار گیری در معرض نور بیش از حد در شب ممکن است باعث افسردگی شود. به گزارش هلث دی نیوز پژوهشگران دانشگاه ایالت اوهایو دریافتند که موش‌هایی که در اتاق با نور 24 ساعته نگه داشته می‌شوند علائم افسردگی بیشتری از موش‌هایی داشتند که چرخه طبیعی روز-شب طبیعی داشتند. این بررسی همچنین نشان داد که موش‌هایی که در یک اتاق مداوم روشن زندگی می‌کردند، اما می‌توانستند هنگامی که می‌خواستند به درون لوله‌ای تاریک پناه ببرند، علائم افسردگی کمتری از موش‌هایی داشتند که نمی‌توانستند از نور 24 ساعته بگریزند.

لورا فونکن، روانشناس، که سرپرست این پژوهش بوده است، گفت: "به نظر می‌رسید که توانایی گریختن از نور اثرات افسردگی‌زا را برطرف می‌کرد."

رندی نلسون، استاد علوم اعصاب و روانشناسی، که در این بررسی شرکت داشت، گفت این یافته‌ها بیانگر نیاز به آگاهی بیشتر درباره چگونگی اثرات نور مصنوعی بر انسان‌ها است.

نلسون گفت: "نور مداوم که امکان گریز از آن وجود ندارد، علائم افسردگی را افزایش می‌دهند. میزان فزاینده اختلالات افسردگی در انسان‌ها با کاربرد فزاینده نور در شب در جامعه مدرن ارتباط دارد. بسیاری از افراد در حال حاضر در معرض چرخه‌های غیرطبیعی نور قرار دارند، و این امر ممکن است پیامدهای واقعی برای سلامت ما داشته باشد."

نتایج این بررسی که در اجلاس سالانه جامعه علوم اعصاب آمریکا که از 17 تا 21 اکتبر در شیکاگو برگزار شد، و قرار است در شماره 28 دسامبر ژورنال Behavioural Brain Research منتشر شود.

فونکن گفت: "پژوهش در مورد اثرات نور مصنوعی بر سلامتی برای افرادی که در شیفت‌های شب کار می‌کنند، و برای کودکان و سایرینی که تا دیروقت تلویزیون تماشا می‌کنند، و چرخه معمول نور-تاریکی‌شان را مختل می‌کنند."

نلسون یادآور شد که واحدهای مراقبت ویژه بیمارستان‌ها در تمام طول شب با نور درخشان روشن می‌شوند، و این وضع ممکن است اثر منفی بر والدین داشته باشد.