



قرارگيري در روشنايي مداوم، طي شب موجب افسردگي مي شود

مطالعات جديد نشان مي دهد؛ قرارگيري در معرض نور بيش از حد در طول شب باعث ايجاد افسردگي مي شود...

مطالعات جديد نشان مي دهد؛ قرارگيري در معرض نور بيش از حد در طول شب باعث ايجاد افسردگي مي شود. محققان دريافتند: موش هايي که در يک اتاق 24 ساعته روشن قرار گرفتند، نسبت به آن هايي که يک چرخه روز و شب معمولي داشتند نشانه هاي بيشتري از علائم افسردگي را از خود نشان دادند. اين مطالعه همچنين نشان داد: موش هايي که در يک اتاق کاملا روشن قرار گرفته و در بعضي اوقات که تمايل به تاريخي پيدا مي کردند به لوله منتهي به اتاق مي رفتند نشانه هاي افسردگي کم تري نسبت به افرادي که تمام مدت در معرض نور بودند، داشتند. در حال حاضر در جوامع مدرن، اکثر افراد در طول شب نيز در معرض نورهاي غيرطبيعي قرار دارند که اين امر مي تواند براي سلامتي آنها مضر باشد.