



دیر خوابیدن، نوجوانان را در معرض افسردگی و خودکشی قرار می‌دهد

پژوهشگران دانشگاه کلمبیا هشدار دادند: خواب ناکافی در طول شب و یا دیر به رختخواب رفتن، نوجوانان را در معرض خطر ابتلا به افسردگی و یا بروز افکار خودکشی قرار می‌دهد...

پژوهشگران دانشگاه کلمبیا هشدار دادند: خواب ناکافی در طول شب و یا دیر به رختخواب رفتن، نوجوانان را در معرض خطر ابتلا به افسردگی و یا بروز افکار خودکشی قرار می‌دهد.

در تحقیق جدیدی که اخیراً در آمریکا و روی نوجوانان 12 تا 18 سال انجام گرفته، معلوم شد: نوجوانانی که بعد از نیمه شب می‌خوابند 24 درصد بیشتر از سایر همسالان خود که به موقع می‌خوابند، به افسردگی مبتلا می‌شوند.

دکتر جیمز گانگوبیش محقق دانشگاه کلمبیا و پژوهشگر اصلی این تیم تحقیقاتی می‌گوید که کمبود خواب می‌تواند واکنش‌های روانی مغز را تحت تأثیر قرار دهد؛ به طوری که توانایی افراد را در مقابله با استرس‌های روزانه کاهش دهد.

بر اساس این تحقیق، همچنین احتمال بروز افکار خودکشی در این نوجوانان 20 درصد بیشتر از نوجوانانی است که قبل از ساعت 22 می‌خوابند.

دکتر جیمز همچنین یادآور شد: این تغییرات در کارکرد مغز می‌تواند قدرت تمرکز و کنترل اعمال را نیز در فرد تحت‌الشعاع قرار دهد و آن را دچار اختلال کند.