



هشدار محققان در خصوص کابوس های شبانه کودکان

تحقیقات صورت توسط پژوهشگران انگلیسی نشان می‌دهد، کابوس های منظم در دوران کودکی می‌تواند نشانه هشدار دهنده زود هنگامی از اختلالات روانی باشد.

تحقیقات صورت توسط پژوهشگران انگلیسی نشان می‌دهد، کابوس های منظم در دوران کودکی می‌تواند نشانه هشدار دهنده زود هنگامی از اختلالات روانی باشد.

به گزارش سرویس پژوهشی خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا)، بیشتر کودکان کابوس های شبانه دارند، اما استمرار این کابوس ها بمدت چند سال بویژه همراه با نشانه‌هایی مانند جیغ یا دست و پا زدن در خواب می‌تواند زنگ خطر جدی برای بروز اختلالات روانی در آینده باشد.

در پژوهش صورت گرفته حدود 6800 کودک تا سن 12 سالگی مورد بررسی قرار گرفتند و از والدین بطور منظم در خصوص مشکلات خواب کودکان سوال شد؛ در پایان مطالعه وضعیت روانی کودک شامل توهم، هذیان یا کنترل ذهن توسط دیگران مورد ارزیابی قرار گرفت.

نتایج بدست آمده نشان می‌دهد که اغلب کودکان دچار کابوس‌های شبانه بودند، اما در 37 درصد از موارد وجود مشکلات مرتبط با کابوس های شبانه در چند سال پیاپی توسط والدین گزارش شد.

بر این اساس از هر 10 کودک، یک کودک در محدوده سنی سه تا هفت سال دچار مشکلات ترس و وحشت مرتبط با کابوس‌های شبانه بود.

زنگ خطر

محققان دانشگاه وارویک معتقدند که درگیری طولانی‌مدت با کابوس‌های شبانه با خطر ابتلا به مشکلات روانی در ارتباط است و از هر 1000 کودک، 47 کودک درگیر نوعی اختلال روانی هستند.

همچنین کودکانی که در سن 12 سالگی همچنان دچار کابوس‌های شبانه هستند، 3.5 برابر بیش از دیگران در معرض اختلالات روانی قرار دارند.

پروفسور «دیتر ولکه» از پژوهشگران این مطالعه معتقد است: بهداشت خواب بسیار مهم بوده و همه افراد نیازمند یک خواب منظم هستند که اجتناب از دیدن فیلم‌های دلهره‌آور پیش از خواب یا عدم استفاده از تلفن همراه یا تبلت در تختخواب به کاهش مشکلات مرتبط با خواب کمک می‌کند.

استمرار کابوس‌های شبانه یک علامت هشدار دهنده جدی محسوب می‌شود و مداخلات زود هنگام روانپزشکی برای جلوگیری از تبدیل شدن این مشکل به یک اختلال روانی بویژه پیش از رسیدن به دوران بلوغ بسیار حائز اهمیت است.

ارتباط بین مشکلات خواب و بروز اختلالات روانی هنوز بطور دقیق مشخص نشده است؛ با این حال محققان معتقدند که این مطالعه می‌تواند به تشخیص نشانه‌های اولیه اختلالات روانی کمک کند.

نتایج این پژوهش در مجله Sleep منتشر شده است.