

این افراد 5 برابر بیشتر از بقیه افسردگی می گیرند

نوشته شده در تاریخ 15:17 1396/07/04

نوع اخبار بخش اخبار - معاونت مشاوره

امروزه استفاده از تلفن های هوشمند و استفاده وسیع از شبکه های اجتماعی، به بسیاری از افراد امکان داشتن یک خواب مناسب از نظر کمی و کیفی را نمی دهد و در کنار عوامل متعدد دیگر، از استرس های هیجانی، اضطراب و بیکاری گرفته تا مصرف سیگار و نوشیدن زیاد قهوه باعث شده که شیوع بیخوابی افزایش یابد و به عنوان شایعترین نوع از اختلال خواب شناخته شود. عوارض ناشی از بیخوابی متعدد بوده و احتمال ابتلا به بسیاری از بیماری ها از جمله بیماری های قلبی، فشارخون، دیابت و اختلالات عصبی را افزایش می دهد. پرفسور کامران آزما متخصص طب فیزیکی و توانبخشی در خصوص درد های اسکلتی عضلانی مرتبط با بی خوابی به جام جم آنلاین گفت: اختلالات خواب از جمله بی خوابی می تواند بر روی بسیاری از جنبه های جسمانی و روانی سلامت اثر منفی داشته باشد. وی افزود: در صورت وجود اختلال در خواب احتمال ایجاد یا تشدید حالات دردناک در بدن در حدود 2 تا 3 برابر افزایش پیدا می کند. در حقیقت درد و خواب تاثیرات متقابلی بر روی هم دارند، همانگونه که درد باعث اختلال در خواب شده، بیماری های خواب هم باعث تشدید درد نیز می شود. اگرچه در حدود یک سوم از افراد جامعه دچار بی خوابی هستند، اما میزان شیوع آن در افراد با شکایت از انواع درد های مزمن به 50 تا 80 درصد میرسد! آزما خاطرنشان کرد: بطور کلی خواب های کمتر از 6 ساعت می تواند منجر به تظاهرات درد بعد از بیداری باشد و برعکس بسیاری از بیمارانی که گرفتار مشکلات مزمنی نظیر آرتروز هستند از کاهش نسبی درد خود بدنبال داشتن یک خواب خوب شبانه می گویند. رئیس مرکز تحقیقات بیومکانیک بالینی و ارگونومی دانشگاه علوم پزشکی متذکر شد: عدم رسیدن به خواب عمیق بخصوص در افراد کم تحرک باعث می شود که فرد دچار درد های منتشر عضلانی شود و صبح شادابی را شروع نکند و در طولانی مدت آستانه تحمل درد پایین می آید، حالتی که می تواند تا مدت ها بعد از بهبود خواب هم ادامه یابد. وی در ادامه افزود: اختلالات خواب یکی از فاکتور های مهم شروع دردهای منتشر عضلات بعد از سنین 50 سالگی است چرا که فقدان یک خواب خوب می تواند عضلات را از داشتن یک فرصت مناسب برای تجدید قوا و فرایندهای بهبود طبیعی که معمولاً در طول خواب صورت می گیرد را محروم کند. به گفته آزما، درصد بالایی از بیمارانی که از نوعی از درد های منتشر عضلانی موسوم به فیبرومیالژی رنج می برند از اینکه به سختی بخواب می روند و با در طول شب بیدار شدن های مکرر را تجربه می کنند، همیشه گلاهیمنده هستند و تعداد زیادی هم اظهار می کنند با خوابیدن خستگی از تنشان بیرون نرفته و انگار که اصلاً نخوابیده اند. این متخصص طب فیزیکی و توانبخشی در ادامه گفت: اختلالات خواب با مشکلاتی نظیر چاقی و افسردگی هم رابطه دارد. اختلالات خواب و کم خوابی از طرق مختلف از جمله افزایش اشتها باعث افزایش وزن می شود، بطوری که احتمال چاقی در افرادی که کمتر از 6 ساعت در شبانه روز می خوابند نسبت به افرادی که 8 ساعت می خوابند در حدود 30 درصد بیشتر است و به همین دلیل داشتن خواب کافی قسمتی از برنامه های کاهش وزن است. همانگونه که بیخوابی می تواند یکی از نشانه های اولیه افسردگی باشد، احتمال ایجاد افسردگی هم در افراد بی خواب تا 5 برابر بیشتر است. وی در پایان خاطرنشان کرد: داشتن یک برنامه ورزشی منظم می تواند کمیت و کیفیت خواب را بهبود بخشد. اثر انجام ورزش و فعالیت های فیزیکی در صبح و یا عصر تقریباً یکسان است ولی بدلیل اینکه ورزش بلافاصله قبل از خواب اثرات تحریکی دارد بهتر است حداقل سه ساعت قبل از خواب از انجام ورزش خودداری کرد. اثرات ورزش بر بی خوابی جنبه ای محافظتی و پیشگیری کننده نیز دارد و کسانی که فعالیت های فیزیکی با شدت متوسط دارند، میزان بی خوابی در آنان به میزان 50 درصد کاهش پیدا می کند. منبع: جام جم آنلاین