

تا تیر کووید-۱۹ روی خواب و رویاها

داده‌ها نشان می‌دهد که آلوده شدن به کووید-۱۹، روی خواب تأثیر می‌گذارد و حتی به رویاهای ما نفوذ می‌کند.

بیش از ۶۵۰ میلیون عفونت **کووید** تا پایان ۲۰۲۲، به سازمان بهداشت جهانی گزارش شده و اکنون جامعه علمی روی درک تأثیر کووید بر سلامت جسمی، روان و عملکرد مغز متمرکز شده است.

در مراحل اولیه همه‌گیری، دانشمندان هزینه‌ها و مزایای قرنطینه را برای الگوهای خواب بررسی کردند. یافته اصلی این بود که ما در قرنطینه بیشتر می‌خوابیدیم، اما کیفیت خواب بدتر بود.

اکنون داده‌ها نشان می‌دهد که آلوده شدن به کووید روی خواب ما تأثیر می‌گذارد و حتی به رویاهای ما نفوذ می‌کند.

جدیدترین متاآنالیز (مروری بر تمام یافته‌های علمی موجود در حال حاضر) تخمین می‌زند که ۵۲ درصد از افرادی که به کووید مبتلا می‌شوند از اختلالات خواب در طول این عفونت رنج می‌برند.

شایع‌ترین نوع اختلال گزارش شده بی‌خوابی است. افراد مبتلا معمولاً به سختی به خواب می‌روند یا اغلب صبح‌ها زود بیدار می‌شوند.

مشکلات خواب گاهی حتی پس از بهبودی از عفونت نیز ادامه می‌یابد. یک مطالعه در چین نشان داد که ۲۶ درصد از افرادی که با کووید در بیمارستان بستری شده بودند، دو هفته پس از ترخیص علائم بی‌خوابی داشتند.

یک مطالعه در ایالات متحده نشان داد افرادی که به کووید آلوده شده بودند بیشتر از افرادی که هرگز مبتلا نشده بودند (حتی تا یک ماه پس از مثبت شدن آزمایش کووید) مشکل خواب داشتند.

یک مطالعه در سال ۲۰۲۱ بیش از ۳ هزار فرد مبتلا به کووید طولانی مدت را مورد بررسی قرار داد. تقریباً ۸۰ درصد از شرکت‌کنندگان مشکلات خواب بخصوص بی‌خوابی را گزارش کردند.

یک مطالعه جدیدتر با استفاده از مچ‌بندهای هوشمند، داده‌های مربوط

به مدت زمان و کیفیت خواب را جمع‌آوری کرد.

شرکت‌کنندگانی که مبتلا به کووید طولانی مدت بودند، نسبت به شرکت‌کنندگانی که هرگز به کووید مبتلا نشده بودند، کمتر می‌خوابیدند و خواب سبکتری داشتند.

نداشتن خواب عمیق نگران کننده است، زیرا این نوع خواب احساس خستگی ما را کاهش می‌دهد و تمرکز و حافظه را تقویت می‌کند. کمبود خواب عمیق ممکن است تا حدی مسئول مِه مغزی شایع در طول و بعد از کووید باشد.

دلایل زیادی وجود دارد که چرا عفونت کووید ممکن است منجر به خواب ضعیف شود. یک مطالعه عوامل فیزیولوژیکی، روانی و محیطی را شناسایی کرد.

کووید می‌تواند تأثیر مستقیمی بر مغز، از جمله مناطق کنترل کننده هر دو حالت بیداری و خواب داشته باشد. ما هنوز درک روشنی از نحوه عملکرد آن نداریم، اما مکانیسم‌های احتمالی می‌تواند شامل ویروسی باشد که سیستم عصبی مرکزی را آلوده می‌کند یا بر جریان خون مغز تأثیر می‌گذارد.

علائم معمول کووید شامل تب، سرفه و مشکلات تنفسی است؛ این‌ها در خواب اختلال ایجاد می‌کنند.

مطالعه بین‌المللی خواب کووید-۱۹ (یک پروژه تحقیقاتی جهانی با مشارکت دانشمندان از ۱۴ کشور) اخیراً یافته‌های خود را در مورد رویاپردازی منتشر کرده است.

این مطالعه شرکت کنندگان آلوده و غیر آلوده را در مورد رویاهای خود مورد بررسی قرار داد. هر دو گروه پس از شروع همه‌گیری رویاهای بیشتری نسبت به قبل داشتند.

جالب اینجاست که شرکت‌کنندگان آلوده کابوس‌های بیشتری نسبت به شرکت‌کنندگان غیر آلوده داشتند، در حالی که قبل از همه‌گیری هیچ تفاوتی بین گروه‌ها وجود نداشت.

هیچ توضیح ساده‌ای برای اینکه چرا ابتلا به کووید ممکن است کابوسها را افزایش دهد وجود ندارد، اما [سلامت روان](#) ممکن است دوباره در اینجا نقش داشته باشد.

سلامت روانی ضعیف اغلب با کابوس‌های شبانه همراه است. تیم مطالعه بین‌المللی خواب دریافت که گروه آلوده علائم بیشتری از شرایطی مانند اضطراب و افسردگی را نشان می‌دهند.

ارتباط نزدیک بین خواب و سلامت روان و جسم به این معنی است که پیشگیری و درمان اختلال خواب هرگز مهمتر از این نبوده است و نیازمند راه‌های خلاقانه از سوی دولت‌ها و ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی است.

بنابر اعلام وبگاه ساینس‌الرت، بی‌خوابی کوتاه و بلند مدت اغلب با درمان رفتاری-شناختی (CBT) بهتر می‌شود.

آکادمی اروپایی درمان رفتاری-شناختی بی‌خوابی توصیه‌هایی را گردآوری کرده که برخی از آنها بر اساس اصول اعمال شده در CBT است. آنها عبارتند از:
داشتن یک برنامه منظم خواب و بیداری

محدود کردن فکر به مواردی که در ساعات خاصی از روز احساس استرس ایجاد می‌کنند.

رفتن به رختخواب و بیدار شدن زمانی که به طور طبیعی تمایل به انجام آن دارید.

به اشتراک گذاشتن احساسات استرس و اضطراب با خانواده و دوستان

تاریک کردن اتاق در هنگام خوابیدن برای کاهش اختلال خواب

ورزش منظم در روز

اجتناب از خوردن در هنگام نزدیک شدن به زمان خواب