خواب راهکار اصلی سلامت روان در زنان مسن

23 دی 1401

زنان مسنی که به برنامه خواب و بیداری مشخصی پایبند نیستند، ممکن است بیشتر دچار احساس افسردگی و اضطراب باشند.

مدیسن نت نوشت : به گفته محققان، یک زن یائسه که خیلی زود به رختخواب می‌رود و خیلی زود از خواب بیدار می‌شود یا دیر به رختخواب می‌رود و دیرتر از خواب بیدار می‌شود، حتی با میزان خواب طبیعی، ۷۰ درصد بیشتر احتمال دارد علائم افسردگی را تجربه کند.

«لزلی اسوانسون»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه میشیگان، می‌گوید: «تحقیقات بیشتری برای بررسی علت و معلول بین خواب و خلق و خو، به ویژه در زنان یائسه مورد نیاز است. زنان ممکن است با افزایش سن به دلیل عواملی مانند بازنشستگی از کار یا پیری بخش‌هایی از مغز که زمان خواب را کنترل می‌کنند، مستعد الگوهای خواب نامنظم‌تر باشند.»

وی در ادامه می‌افزاید: «حتی تغییرات کوچک در زمان خواب، مانند تغییرات ناشی از تغییرات ساعت در روز، می‌تواند ریتم شبانه‌روزی ما را مختل کند، که به نوبه خود می‌تواند بر عواملی که باعث افسردگی، اضطراب و آرامش می‌شود، تأثیر منفی بگذارد.»

ریتم شبانه روزی ما ساعت ۲۴ ساعته بدن است که ترشح هورمون ملاتونین را برای تشویق به خواب کنترل می‌کند.

برای این مطالعه، محققان الگوهای خواب را تجزیه و تحلیل کردند و سلامت روانی نزدیک به ۱۲۰۰ زن یائسه با میانگین سنی ۶۵ سال را ارزیابی کردند.

نویسندگان این مطالعه خاطرنشان کردند که هر ساعت بی‌نظمی در برنامه خواب احتمال زنان برای تجربه علائم افسردگی را تا ۶۸ درصد و علائم اضطراب را تا ۶۲ درصد افزایش می‌دهد.

به گفته محققان، خواب منظم و با کیفیت بالا برای سلامت جسمی و روانی ضروری است.