دراسة "جينية" تكشف أن الإستيقاظ أبكر بساعة يقلل خطر الإكتئاب



وتمثل الدراسة التي أجريت على 840 ألف شخص، من قبل باحثين في جامعة "كولورادو بولدر" واحدة من أقوى الأدلة حتى الآن على أن النمط الزمني (ميل الشخص للنوم في وقت معين) يؤثر على خطر الاكتئاب، بحسب موقع "RT".

وتعد هذه الدراسة من الدراسات الأولى لتحديد مقدار التغيير المطلوب للتأثير على الصحة العقلية.

ومن الممكن أن يؤدي التعرض الأكبر للضوء أثناء النهار إلى "سلسلة من التأثيرات الهرمونية" التي يمكن أن تؤثر على الحالة المزاجية.

وقال كبير مؤلفي الدراسة، "سيلين فيتر"، وهو أستاذ مساعد في علم وظائف الأعضاء التكاملي: "لقد عرفنا منذ بعض الوقت أن هناك علاقة بين توقيت النوم والمزاج، ولكن السؤال الذي كثيرا ما نسمعه من الأطباء هو: إلى أي مدى نحتاج إلى تغيير الأشخاص في وقت مبكر ليروا فائدة؟. ووجدنا أنه حتى قبل ساعة واحدة من النوم يرتبط بخطر أقل للإصابة بالاكتئاب".

يذكر أن الدراسات السابقة أظهرت أن "البوم الليلي" (من ينامون في وقت متأخر من الليل)، أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب بمقدار الضعف مقارنة بالذين يستيقظون مبكراً، بغض النظر عن مدة نومهم.