دراسة تؤكد أن عدم النوم بانتظام يؤدي لحالات مزاجية سيئة وحدوث اكتئاب

وحتى عندما يتعلق الأمر بمزاجهم فقط في اليوم التالي، فإن الأشخاص الذين يختلف وقت استيقاظهم من يوم لآخر قد يجدون أنفسهم في حالة مزاجية سيئة مثل أولئك الذين سهروا إلى وقت متأخر من الليلة السابقة، أو استيقظوا في وقت مبكر من ذلك الصباح، بحسب الدراسة.

والدراسة، التي أجراها فريق من Medicine Michigan، المركز الطبي الأكاديمي بجامعة ميشيغان، تستخدم بيانات من قياسات مباشرة للنوم والمزاج لأكثر من 2100 طبيب في بداية حياتهم المهنية على مدار عام واحد. تم نشره في Medicine Digital npj.

وعانى المتدربون جميعا، في السنة الأولى لتدريب الإقامة بعد المدرسة الطبية، من أيام عمل مكثفة طويلة وجداول عمل غير منتظمة، التي هي السمة المميزة لهذا الوقت في التدريب الطبي. وهذه العوامل، التي تتغير من يوم لآخر، غيرت قدرتهم في الحصول على جداول نوم منتظمة.

وتستند الورقة البحثية الجديدة إلى البيانات التي تم جمعها من خلال تتبع نوم المتدربين والأنشطة

الأخرى من خلال الأجهزة التي يتم ارتداؤها على المعصم، ومطالبتهم بالإبلاغ عن مزاجهم اليومي على تطبيق هاتف ذكي وإجراء اختبارات ربع سنوية بحثا عن علامات الاكتئاب.

وأولئك الذين أظهرت أجهزتهم أن لديهم جداول نوم متغيرة كانوا أكثر عرضة لتحقيق درجات أعلى في الاستبيانات المعيارية لأعراض الاكتئاب، ولديهم تقييمات مزاجية يومية أقل. وأولئك الذين ظلوا مستيقظين بانتظام ليلا، أو حصلوا على ساعات قليلة من النوم، سجلوا أيضا درجات أعلى في أعراض الاكتئاب وانخفاض في المزاج اليومي.

وتضاف النتائج إلى ما هو معروف بالفعل عن العلاقة بين النوم والمزاج اليومي وخطر الإصابة بالاكتئاب على المدى الطويل.

ويقول يو فانغ، رئيس فريق الإدارة، والمؤلف الرئيسي للدراسة، وأخصائي بحث في معهد ميشيغان لعلوم الأعصاب: "النتائج التي توصلنا إليها لا تهدف فقط إلى توجيه الإدارة الذاتية لعادات النوم ولكن أيضا لإعلام هياكل الجدولة المؤسسية".

وجمعت الدراسة ما معدله أسبوعين من البيانات قبل بدء سنوات تدريب الأطباء، وما يقارب أربعة أشهر من المراقبة خلال عام التدريب.

وعمل الفريق مع كاثي غولدشتاين، دكتوراه في الطب، وأستاذة مشاركة في علم الأعصاب وطبيبة في مركز اضطرابات النوم في ميشيغان ميديسين.

وقالت سريجان سين، دكتوراه في الطب، والحاصلة على أستاذية آيزنبرغ في الاكتئاب وعلوم الأعصاب وأستاذ علم الأعصاب والطب النفسي: "تسلط هذه النتائج الضوء على اتساق النوم كعامل لا يحظى بالتقدير الكافي لاستهدافه في الاكتئاب والعافية. يؤكد العمل أيضا على إمكانات الأجهزة القابلة للارتداء في فهم التركيبات المهمة ذات الصلة بالصحة والتي لم نتمكن من دراستها سابقا على نطاق واسع".

ويشير الفريق إلى أن المجموعة الشابة نسبيا من الأشخاص المشاركين في الدراسة، بمتوسط عمر يبلغ 27 عاما، ويحملون شهادات جامعية وشهادات طبية، لا تمثل عموم السكان. ومع ذلك، نظرا لأنهم جميعا يواجهون أعباء عمل وجداول زمنية متشابهة، فإنهم مجموعة جيدة لاختبار الفرضيات عليهم.

ويأمل الباحثون أن يتم درس مجموعات سكانية أخرى باستخدام أجهزة وأساليب مماثلة، لمعرفة ما إذا كانت النتائج المتعلقة بالتباين في جدول النوم متشابهة.

المصدر: medicalxpress