

## چرا بی خوابی، بدخلقی در پی دارد؟

نتایج تحقیقات اخیر پژوهشگران دانشگاه گلاسکو نشان می‌دهد که بر هم خوردن تنظیم ساعت داخلی و زیستی بدن منجر به بروز اختلالات رفتاری و تغییر خلق شده و دلیل اصلی تغییرات بی‌دلیل و ناگهانی شرایط روحی افراد، این موضوع است.

به گزارش مرکز سلامت روان دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به نقل از ایسنا آیا تاکنون تجربه افسردگی، عدم ثبات رفتاری و احساس بی‌کسی و غربت بدون دلیل داشته‌اید؟ به اعتقاد پژوهشگران اصلی‌ترین دلیل این موضوع به هم خوردن تعادل و توازن ساعت درونی بدن شما است. باید توجه داشت که ساعت زیستی ۲۴ ساعته بدن انسان کنترل‌کننده بسیاری از وظایف اصلی و موارد اساسی مؤثر در روان و رفتارها ما بوده و مواردی همچون تنظیم دمای بدن، الگوی گرسنگی و غذا خوردن را نیز شامل می‌شود. بر اساس نتایج پژوهش‌هایی که در آخرین شماره مجله تخصصی روان‌پزشکی (*The Lancet Psychiatry*) منتشر شد، هرگونه به هم خوردن تنظیم ساعت زیستی بدن یا اختلال در روند موسوم به *circadian* که شامل فعل‌وانفعالات بیولوژیکی بدن است که طی ۲۴ ساعت انجام شده و بخشی از آن نیازمند خواب و تاریکی محیط است، بر شرایط بهداشت روانی انسان تأثیرات نامطلوبی گذاشته و بر شناخت و درک انسان از محیط اطراف نیز اثر سو دارد. بر هم خوردن تعادل ساعت زیستی معمولاً موجب بروز مشکلاتی چون فعالیت بیش‌ازحد بدن در ساعات استراحت و کرختی و غیرفعال شدن در ساعات روز می‌شود. لورا لیال (*Laura Lyall*) از پژوهشگران ارشد این گروه تحقیقاتی در دانشگاه گلاسگو در این رابطه اعلام کرد: «یافته‌های ما نشان‌دهنده وجود ارتباط بین تغییر ریتم توازن بدن در طول روز و اختلالات رفتاری و خلقی است. بر اساس این تحقیقات، نظریه ارتباط رفتار و خلقیات با ساعت بیولوژیکی و زیستی بدن تقویت و اثبات شده و ما موفق به ارائه شواهدی شدیم که نشان می‌دهد اختلال در ساعت زیستی بدن، اختلالات اخلاقی و روانی در پی دارد.» در این مطالعات، پژوهشگران از سوابق و اطلاعات بیش از ۹۱ هزار و ۱۰۵ نفر فرد داوطلب که بین ۳۷ تا ۷۳ سال داشتند استفاده کرده و محققان به‌طور خاص به بررسی و اندازه‌گیری زمان استراحت و فعالیت این افراد پرداختند. نتایج به‌دست‌آمده نشان می‌دهد که دامنه نسبی پایین و اختلال در ساعت زیستی با شانس بیشتری در گزارش بروز افسردگی جدی یا اختلال دوقطبی ارتباط دارد. در این مطالعات، پژوهشگران عمدتاً به بررسی شرایط و چگونگی رخ دادن آن پرداخته و کمتر به بحث علت و معلولی توجه کردند و به همین دلیل در حال حاضر امکان پاسخ به این سؤال وجود ندارد که در چه زمان و به چه صورت و طی چه فرایندی اختلال در ساعت زیستی بدن منجر به بدخلقی می‌شود. سرپرست این گروه تحقیقاتی در پایان توضیحات خود افزود: الگوی خواب و استراحت بین افراد مختلف دارای تفاوت بوده و حتی در افراد جوان و کهن‌سال نیز متفاوت است که این موضوع سبب بروز تفاوت در تنظیم ساعت زیستی و روحیات و رفتارهای آن‌ها می‌شود که این موضوع را می‌توان به‌نوعی یک تابع از سن نیز محسوب کرد.