

الاستيقاظ أبكر من المعتاد بساعة يقلل الاكتئاب



يمكن للاستيقاظ أبكر من المعتاد بساعة واحدة فقط، أن يقلل من خطر إصابة الشخص بالاكتئاب بنسبة 23%، وفقاً لدراسة جينية.

وتمثل الدراسة التي أجريت على 840 ألف شخص، من قبل باحثين في جامعة كولورادو بولدر في أمريكا، ومعهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، واحدة من أقوى الأدلة حتى الآن، على أن ميل الشخص للنوم في وقت معين، يؤثر في خطر الاكتئاب.

وقال كبير مؤلفي الدراسة، سيلين فيتر، الأستاذ المساعد في علم وظائف الأعضاء التكاملية في جامعة كولورادو بولدر: «عرفنا منذ بعض الوقت أن هناك علاقة بين توقيت النوم والمزاج، ولكن السؤال الذي كثيراً ما نسمعه من الأطباء هو: إلى أي مدى نحتاج إلى تغيير الأشخاص في وقت مبكر ليروا فائدة؟. ووجدنا أن موعد الاستيقاظ يرتبط بخطر أقل للإصابة بالاكتئاب».

وقام الباحثون بتقييم البيانات الجينية غير المحددة عن هذه المتغيرات لما يصل إلى 850 ألف شخص، بما في ذلك بيانات من 85 ألفاً كانوا يرتدون أجهزة تتبع النوم القابلة للارتداء لمدة سبعة أيام، و250 ألفاً ممن ملأوا استبيانات

تفضيل النوم. وأعطاهم ذلك صورة أكثر دقة، حتى الساعة، لكيفية تأثير المتغيرات في الجينات على النوم والاستيقاظ. ومع توفر المعلومات، تحول الباحثون إلى عينة مختلفة تضمنت معلومات وراثية، إلى جانب السجلات والوصفات الطبية مجهولة المصدر والمسوح حول تشخيص اضطراب الاكتئاب الشديد. وباستخدام تقنيات إحصائية جديدة، تساءلوا: هل أولئك الذين لديهم متغيرات جينية تجعلهم يستيقظون مبكراً، لديهم أيضاً مخاطر أقل للإصابة بالاكتئاب؟، والجواب هو نعم.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024