

دراسة: علاج الاكتئاب الحاد بالحرمان من النوم



إعداد: محمد عز الدين

كشفت دراسة حديثة أجراها باحثون أمريكيون من جامعة بنسلفانيا، أن الحرمان التام من النوم ليلاً يعيد ضبط الحالة المزاجية لـ 50% من المصابين باضطراب اكتئابي حاد. وصنفت منظمة الصحة العالمية الاضطراب الاكتئابي الحاد كثالث أكبر عبء للمرض في جميع أنحاء العالم. وأجرى الباحثون الدراسة باستخدام التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي لرسم وقياس وظائف الدماغ لـ 54 فرداً ليس لديهم تاريخ من الاضطرابات النفسية أو المزاج و30 يعانون الاكتئاب الشديد. ووضع 16 من الذين ليس لديهم تاريخ من الاكتئاب، في مجموعة تحكم حصلوا على نوم جيد ليلاً. بينما قضى البقية سواء مصابون بالاكتئاب أم لا، ليالهم في القراءة، ولعب ألعاب الفيديو، ومشاهدة التلفزيون بصورة مستمرة، دون تناول أي كافيين، أو ممارسة أي نوع رياضة حتى شروق الشمس. ونظراً للحرمان من الوقت الكافي للراحة والتجديد، فإن الدماغ البشري ليس الجهاز الأكثر كفاءة. جزء من الأنسجة في مقدمة الدماغ تسمى قشرة الفص الجبهي الظهرى الوحشي تتأرجح ببطء وتتسبب في قلة الانتباه؛ ولا تبطل من عملية الإدراك فحسب، بل القدرة على تنظيم العواطف ويصبح المرء سريع الانفعال.

ولاحظ الباحثون بعد الدراسة ارتفاعاً ملحوظاً في الحالة المزاجية لدى 13 من 30 مريضاً يعانون اكتئاباً شديداً بعد ليلة بلا نوم. وفي الوقت نفسه، فإن نتائج اختبار المزاج على أولئك الذين لا يعانون الاكتئاب تعكس بشكل عام نوع الغرابة المتعبة التي يعانيها معظم الأشخاص الأصحاء عند الحرمان من النوم.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024