

Ξυπνάτε συχνά μέσα στη νύχτα; Δείτε που μπορεί να σας οδηγήσει αυτό

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Έχετε άστατο και διαταραγμένο ύπνο; Τότε, σύμφωνα με νέα έρευνα που συνδέει τις διαταραχές ύπνου με το άγχος, είσαστε πιο επιρρεπείς σε αγχώδεις διαταραχές



Υπάρχει ένας ισχυρός συσχετισμός ανάμεσα στον ύπνο και τη διάθεση, δεδομένου ότι ο διαταραγμένος ύπνος αποτελεί κύριο χαρακτηριστικό πολλών περιστατικών διαταραχών διάθεσης. Οι ερευνητές του Εργαστηρίου Νευρολογίας και Συμπεριφοράς του Πανεπιστημίου της Νέας Υόρκης στο Άμπου Ντάμπι θέλησαν να αξιολογήσουν την ποιότητα του ύπνου πριν και μετά την έκθεση σε καταστάσεις στρες για να διαπιστώσουν πώς οι διαταραχές του ύπνου μπορούν να προκαλέσουν πρόσθετη ευαισθησία στο άγχος. Τα ευρήματα που δημοσιεύθηκαν στο *Frontiers in Neuroscience*, μπορούν μελλοντικά να υποβοηθήσουν τις μελέτες του ύπνου καθώς και να δείξουν τις κατηγορίες ατόμων που είναι πιο ευάλωτες ή ανθεκτικές σε μελλοντικό στρες.

Η κοινωνική συμπεριφορά των πειραματόζωνων μετά τα στρεσογόνα ερεθίσματα κατηγοριοποιήθηκε σε δυο κύριους φαινότυπους: στα ποντίκια που ήταν επιρρεπή σε αγχώδεις διαταραχές και έδειξαν συμπεριφορές κοινωνικής απομόνωσης και στα ανθεκτικά στο άγχος πειραματόζωα. Οι ερευνητές επισημαίνουν ότι ανάμεσα στους δύο φαινότυπους οι διαφορές στα χαρακτηριστικά του ύπνου ήταν διακριτές σε τέτοιο βαθμό ώστε να επιτρέπουν την πρόβλεψη της μελλοντικής επιρρέπειας στο στρες σε ποσοστό άνω του 80%. Μετά την έκθεση σε συνθήκες στρες στα πειραματόζωα με μεγαλύτερη ευαισθησία στο στρες, η φάση REM του ύπνου παρέμεινε κατακερματισμένη σε μεγάλο βαθμό, ενώ στα ανθεκτικά στο στρες πειραματόζωα αυτό συνέβη μόνο στο σκοτάδι.

Ο Δρ. Dipesh Chaudhury βοηθός καθηγητή Βιολογίας του Πανεπιστημίου της Νέας Υόρκης και η συνεργαζόμενη ερευνήτρια Basma Radwan επισημαίνουν ότι τα

ευρήματά τους αναδεικνύουν και επιβεβαιώνουν τον ρόλο του διαταραγμένου ύπνου φάσης NREM (μη ταχείας οφθαλμικής κίνησης) στην ευαλωτότητα στο στρες.

Τα ευρήματα αποδεικνύουν ότι τα ποντίκια που είναι πιο επιρρεπή στο στρες παρουσιάζουν χαρακτηριστικά ασταθούς ύπνου ήδη πριν την έκθεση τους σε στρεσογόνες καταστάσεις. Επιπλέον, η περαιτέρω έκθεση των ποντικιών στο στρες επηρεάζει εκ νέου αρνητικά την ποιότητα του ύπνου και την ομοιόσταση. Όπως συμπεραίνουν, η κακή ποιότητα ύπνου είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ευαισθησία σε χρόνιες αγχώδεις διαταραχές και την κατάθλιψη.

Πηγή: ygeiamou.gr