

Az álmatlanság ördögi kört teremthet  
[Életmód] 2011.01.27 13:30

**A Mental Health Foundation által kiadott tanulmány szerint az álmatlanságot komolyan kell venni, és úgy kell kezelni, mint bármelyik másik egészségügyi problémát. Az alváshiány ugyanis hatással lehet az emberi kapcsolatokra, az energiaszintre és a koncentrációs képességre - mindezek pedig visszahatnak az alvás minőségére is.**

Az álmatlanságot korábban már összefüggésbe hozták a depresszió, az immunhiányos betegségek és a szívbetegségek kialakulásával is. Éppen ezért a Mental Health Foundation munkatársai felszólították a háziorvosokat, hogy vegyék komolyabban ezt a problémát, és képezzék tovább magukat annak érdekében, hogy idejében észrevegyék, ha baj van - írja a BBC.

A jelenlegi adatok szerint az Egyesült Királyságban jelenleg a felnőtt lakosság 30 százaléka szenved álmatlanságban. Márpedig egy nemrégiben elvégzett közvélemény-kutatás szerint ez befolyásolhatja az életük szinte minden területét.

A kérdőívek kielemezése után a tudósok felfedezték, hogy az alváshiányban szenvedőknek négyszer nagyobb valószínűséggel vannak kapcsolati problémáik, háromszor nagyobb eséllyel érzik magukat depressziósnak, és háromszorosára emelkednek esetükben a koncentrációs zavarok is. Márpedig ha ezt a gondot nem kezelik, a páciensek könnyen bekerülhetnek egy ördögi körbe: a kialakuló mentális problémák miatt ugyanis még kevesebbet tudnak majd aludni.

Forrás: *OrientPress Hírügynökség*