

Niewyspani tracą zdolność pozytywnego myślenia

14 sierpnia 2017

Osoby, które mają problemy ze snem, tracą zdolność pozytywnego myślenia. Eksperci podkreślają, że to objaw depresji.

„Generalnie mamy tendencję do zauważania pozytywnych bodźców w naszym środowisku. [...] Pozbawienie snu może ją jednak wyeliminować” – podkreśla dr Ivan Vargas z Uniwersytetu Pensylwanii.

Amerykanie zebrali grupę 40 zdrowych dorosłych. Część miała czuwać przez 28 godzin, a reszta mogła przespać w nocy 8 godzin. Wszyscy brali udział w teście identyfikowania szczęśliwych, smutnych i neutralnych twarzy, który miał pomóc w ocenie, do jakiego stopnia zwracają uwagę na pozytywne bądź negatywne informacje. Psycholodzy mierzyli dokładność i czas reakcji.

Okazało się, że ludzie pozbawieni snu z mniejszym prawdopodobieństwem skupiali się na szczęśliwych twarzach. Niekoniecznie bardziej koncentrowali się na negatywnych, ale rzadziej skupiali się na pozytywnych. Autorzy publikacji z pisma Cognitive Therapy and Research podkreślają, że to może mieć spore znaczenie dla osób zmagających się z depresją i/lub lękiem.

„Depresja jest zwykle opisywana jako tendencja do bardziej negatywnego myślenia czy samopoczucia (smutku), ale właściwie jest ona związana [...] z mniejszą tendencją do odczuwania szczęścia. Na podobnej zasadzie, jeśli za mało śpisz, zmniejsza to twoją zdolność do zwracania uwagi na pozytywne rzeczy, co z czasem może stwarzać ryzyko depresji.”

Co ciekawe, osoby z historią bezsenności były mniej wrażliwe na efekty pozbawiania snu. Amerykanie sądzą, że zdobyły

doświadczenie i rozwinęły metody radzenia sobie ze skutkami niewyspania.

Zespół Vargasa zaprezentował na konferencji SLEEP 2017 wyniki pokrewnych badań nad związkami bezsenności i samobójstw. Psycholodzy ustalili, że w porównaniu do śpiących prawidłowo, osoby cierpiące na bezsenność 3-krotnie częściej wspominają o myślach samobójczych czy dotyczących śmierci w ciągu ostatniego miesiąca.

Autorstwo: Anna Błońska

Na podstawie: Perelman School of Medicine at the University of Pennsylvania

Źródło: KopalniaWiedzy.pl