

عنوان مقاله:

تاثیر کیفیت فرآیند خواب بر سلامت روان-مروری بر تاثیر همه گیری بیماری کووید ۱۹ بر خواب و سلامت روان

محل انتشار:

نخستین همایش ملی مطالعات علوم روانشناختی و رفتاری با محوریت سبک زندگی و سلامت روان در پسا کرونا (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

نویسندگان:

صنم دیبا - دانشجوی مقطع کارشناسی، رشته ی مهندسی پزشکی، موسسه آموزش عالی زند شیراز،

لیلا مرتضوی فر - عضو هیئت علمی گروه کامپیوتر موسسه آموزش عالی زند شیراز-دانشکده فنی مهندسی

خلاصه مقاله:

فرآیند خواب به صورت ذاتی با سلامت روان ارتباط نزدیکی دارد. سبک زندگی مدرن نقش موثری در کاهش مدت زمان خواب دارد و احتمال فراگیری آن در جوامع مختلف رو به افزایش است. بیماری های همه گیر و قرنطینه هایی که متعاقبا ایجاد میگردد تغییرات اساسی و بنیادین در سبک زندگی افراد ایجاد می نماید و تاثیرات عمیقی بر کیفیت خواب و سلامت روان داشته است. هدف این مطالعه ارائه یک نمای کلی از رابطه بین کیفیت خواب، سلامت روان و بیماری کووید ۱۹ می باشد. نتایج گوناگونی از سلامت و کیفیت خواب از گزارش های متعددی در زمان همه گیری این بیماری گزارش شده است. لازم به ذکر است که از نتایج به دست آمده می توان به این نکته اشاره کرد که افزایش مدت زمان خواب با کاهش کیفیت آن و تغییر زمان به خواب رفتن همراه بوده است. علاوه بر این، افزایش تاثیر کمبود خواب بر سلامت روان کارکنان مراقبت های بهداشتی در مقایسه با جمعیت عمومی بزرگسالان نیز گزارش شده است. اگرچه این علائم می تواند به صورت کوتاه مدت بروز نماید اما افزایش شیوع کمبود خواب در بیماران مبتلا به کووید حاد از دیگر نشانه های گزارش شده می باشد. شایان ذکر است که تاثیر اهمیت سلامت خواب در تنظیم سیستم ایمنی بدن در گزارشات متعدد عنوان شده است اما تاثیر کمبود خواب بر جنبه های متعدد بیماری کووید ۱۹ مانند خطر، شدت و پیش آگاهی از عفونت و حتی پاسخ واکسن نیز حائز اهمیت است.

کلمات کلیدی:

خواب، محرومیت از خواب، مدت زمان خواب، کیفیت خواب، کووید-۱۹، سلامت روان.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1720371>

