



Новое исследование Центра США по контролю и профилактике заболеваний выявило взаимосвязь такого расстройства сна, как обструктивное апноэ, и депрессии. Остановка дыхания, храп, нехватка кислорода во сне, когда мягкие ткани задней части горла блокируют верхние дыхательные пути, могут быть напрямую связаны с эмоциональным состоянием человека.

В новом исследовании 9700 взрослых мужчин и женщин прошли диагностику сна, у 6 процентов мужчин и 3 процентов женщин были выявлены нарушения сна.

Команда исследователей выяснила, что перечисленные симптомы, включая храп, были связаны с эмоциональным состоянием человека, в частности испытуемые чувствовали себя неудачниками, и их охватывало чувство безнадежности, причем никакой связи с возрастом, весом, полом или расой испытуемого выявлено не было.

«Мы предполагали, что люди с нарушением дыхания во время сна будут жаловаться на недостаток сна или его плохое качество, но никак не ожидали других дополнительных симптомов, например, что они чувствуют себя несчастными», - рассказала автор исследования Энн Уитон.

Хотя аналитически ученые выявили закономерность связи депрессии и расстройств сна, таких как храп, задержка дыхания, о причинно-следственной связи без дополнительных исследований говорить рано.