Сон под включенный телевизор ведет к депрессии

Автор: Administrator
20.03.2013 16:03 -

Постоянный тусклый свет ночью вызывает депрессивное состояние, а также способствует увеличению в гиппокампе количества фактора некроза опухоли, рассказывают американские исследователи из Университета штата Огайо.

Ученые назвали «тусклым светом» тот, что ярче естественного света луны в 5 раз. Таким, например, может считаться свет тусклого ночника или включенного экрана телевизора, работающего в темной комнате. Исследователи во главе с **Рэнди Нельсоном**
считают, хронический приглушенный свет по ночам может провоцировать депрессию и влиять на биохимические процессы в головном мозге.

Проведя эксперименты с хомяками, ученые доказали, свет лампы время сна мешает корректной секреции гормона мелатонина, который дает сигнал организму о наступлении ночи. Половина лабораторных животных спала при тусклом свете, другая группа хомяков – в полной темноте. Через 8 недель после начала эксперимента, ученые выявили первые симптомы депрессии у подопечных, спавших при тусклом свете. В их мозгу произошли изменения в отделе гиппокампа. В этой зоне была снижена плотность некоторых структур, которые передают сообщения от клетки к клетке. Ученые сделали вывод, что именно гиппокамп играет главную роль в формировании депрессивного расстройства.

Второй цикл эксперимента, когда в мозг животным вводился антагонист фактора некроза опухоли (ФНО), показал, что это также влияло на развитие депрессии. Таким образом, американские ученые заключили, свет по ночам приводит к депрессии, и ФНО играет здесь определенную роль.

Исследователи настаивают, депрессивные изменения обратимы, если вернуть классический цикл чередования тьмы и света. Ученые советуют людям выключать на ночь ночник и телевизор, а также по возможности, задергивать плотно шторы. Кроме того, американские медики выдвинули предположение, что рост депрессии среди американских граждан связан с усиленным воздействием света на жителей в ночное время. Чтобы подтвердить эту гипотезу, потребуется провести еще ряд исследований.