

MẤT NGỦ DỄ DẪN ĐẾN TỰ TỬ

Nghiên cứu cho biết, hầu hết các vụ tự tử xảy ra vào ban đêm nhiều hơn xảy ra vào ban ngày. Điều đó là do người tự tử mắc chứng mất ngủ hoặc ác mộng.

>>> Bệnh mất ngủ đang gây thiệt hại nhiều tỷ đôla

Các nhà nghiên cứu tin rằng, mất ngủ đã dẫn đến tình trạng không tự chủ và không nhận thức được hành động của mình.

Ảnh: insomniaduringpregnancy.wordpress.com

Các nhà nghiên cứu thuộc Đại học Pennsylvania ở Philadelphia đã tính toán tỷ lệ tự tử trung bình mỗi giờ là 10% sau nửa đêm, đạt đỉnh điểm ở mức 16% vào thời điểm từ 02:00 đến 02:59.

Ngược lại, tỷ lệ tự tử trung bình mỗi giờ đạt 2% vào khoảng thời gian 6:00 đến 23:59.

Đồng thời, tỷ lệ tự tử trong khoảng thời gian giữa nửa đêm cho đến 05:59 là cao hơn 3.6 lần so với dự kiến.

Điều tra viên, tiến sĩ Michael Perlis tại Đại học Pennsylvania cho biết: “Những cơn ác mộng và mất ngủ là nguy cơ dẫn đến tự tử, bởi nó ảnh hưởng đến suy nghĩ, nhận thức và hành vi của con người vào thời điểm đó. Hơn thế nữa, sự tỉnh táo vào ban đêm cũng tự thân nó ẩn chứa nguy cơ tự tử”.

Để có thể đưa ra được kết quả, nghiên cứu đã phân tích dữ liệu của tổng cộng 35.332 vụ tự tử lấy từ Hệ thống báo cáo các vụ tự sát bạo lực của quốc gia (NDVRS), Khảo sát sử dụng thời gian của người Mỹ (ATUS).

Theo Tiến sĩ Perlis, ý nghĩa quan trọng của nghiên cứu này là nhận định được việc điều trị chứng mất ngủ có thể là một cách để làm giảm nguy cơ tự tử.