

NHỮNG CON ÁC MỘNG BÁO HIỆU NGUY CƠ BỆNH TÂM THẦN

(khoaahoc.tv) - Các nhà khoa học Anh cảnh báo rằng, những cơn ác mộng thường xuyên xảy đến trong thời thơ ấu cũng có thể là một dấu hiệu sớm liên quan đến vấn đề về thần kinh khi trưởng thành.

Một nghiên cứu mới đăng trên Tạp chí Sleep cho biết, hầu hết trẻ em đều gặp ác mộng trong khi ngủ, tuy nhiên, nếu những cơn ác mộng cứ lặp lại một cách dai dẳng thì đó có thể là dấu hiệu của một rối loạn nghiêm trọng hơn.

Việc có những nỗi sợ hãi vào ban đêm, thể hiện trong những hành động như la hét hay giãy đạp tay chân trong khi ngủ cũng dẫn đến những nguy cơ cao về vấn đề thần kinh.

Tổ chức từ thiện YoungMinds cho hay, đây là một nghiên cứu quan trọng giúp phát hiện sớm bệnh tâm thần.

Ảnh: michellis13.deviantart.com

Nghiên cứu đã theo dõi trên gần 6.800 trẻ em, từ lúc nhỏ cho đến 12 tuổi.

Bố mẹ của những trẻ em này được hỏi về các vấn đề trong giấc ngủ của con họ thường xuyên, và thời điểm cuối của nghiên cứu, người ta tiếp tục kiểm tra và đánh giá những trải nghiệm về thần kinh của trẻ như ảo tưởng, ảo giác hay các suy nghĩ được kiểm soát khác.

Nghiên cứu cũng cho thấy rằng, phần lớn trẻ em đều gặp phải ác mộng trong một số thời điểm, nhưng 37% trường hợp cha mẹ báo cáo về những vấn đề xảy đến với giấc ngủ của con họ trong nhiều năm liên tiếp. Cũng theo nghiên cứu, 1 trong 10 trẻ em gặp phải những nỗi kinh hoàng trong khi ngủ là ở độ tuổi từ 3 đến 7 tuổi.

Nhóm nghiên cứu tại Đại học Warwick cho biết, có vấn đề lâu dài với những cơn ác mộng và nỗi sợ hãi khi ngủ có mối liên kết với nguy cơ cao các chứng bệnh về sức khỏe tâm thần sau này.

Giáo sư Dieter Wolke, thành viên nhóm nghiên cứu, trả lời trong buổi phỏng vấn với BBC: “Việc gặp những cơn ác mộng là tương đối phổ biến, như là những nỗi sợ hãi ban đêm. Tuy nhiên, nếu chúng tồn tại dai dẳng sau đó thì chắc hẳn đó là một trong những rối loạn không thể coi thường”.

Mối quan hệ giữa các vấn đề về giấc ngủ và rối loạn tâm thần là không rõ ràng. Một số giả thuyết cho rằng, việc bị bắt nạt hay các sự kiện gây chấn động tâm trí với trẻ em cũng có thể là nguyên nhân dẫn đến cả hai triệu chứng trên. Điều đó có nghĩa, việc điều trị các vấn đề ác mộng có thể không ngăn chặn được các vấn đề tâm lý.

Tuy nhiên, những cơn ác mộng có thể hoạt động như những dấu hiệu nghiêm trọng cảnh báo sớm về các vấn đề trong giai đoạn trưởng thành.

Giáo sư Wolke cho biết, giấc ngủ thường xuyên và chất lượng chính là chìa khóa để giải quyết những cơn ác mộng hoành hành. “Việc cải thiện giấc ngủ là cực kỳ quan trọng, nghĩa là trẻ em cần được ngủ thường xuyên hơn, cũng như tránh các bộ phim kích thích tâm lý trước khi chúng đi ngủ”.

Nỗi sợ hãi vào ban đêm thường xảy đến vào những thời điểm cụ thể, bố mẹ có thể ngăn chặn và quản lý chúng bằng việc đánh thức con dậy vào những khoảng thời gian ngắn.

Lucie Russell, giám đốc chiến dịch của YoungMinds cho biết thêm: “Nghiên cứu này có ý nghĩa

thực tiến, bởi những gì chúng ta làm được có thể giúp hàng ngàn trẻ em thoát khỏi ảnh hưởng của các dấu hiệu thần kinh sớm. Những can thiệp sớm giúp chúng tránh được sự đeo bám của các bệnh tâm thần khi đến tuổi trưởng thành”.

12.00

Normal
0
false

false
false
false

EN-US
X-NONE
X-NONE

