

NGƯỜI HAY GẶP ÁC MỘNG RẤT DỄ BỊ BỆNH TRÂM CẢM

Một nghiên cứu tại Đức mới đây cho thấy những người thường xuyên ngủ mơ thấy ác mộng có tỷ lệ mắc các chứng bệnh về thần kinh, trầm cảm cao hơn người khác tới 5 lần.

“Tần suất ngủ mơ gặp ác mộng của mỗi người liên quan trực tiếp đến diễn biến cuộc sống hàng ngày của

Một nghiên cứu tại Đức mới đây cho thấy những người thường xuyên ngủ mơ thấy ác mộng có tỷ lệ mắc các chứng bệnh về thần kinh, trầm cảm cao hơn người khác tới 5 lần.

“Tần suất ngủ mơ gặp ác mộng của mỗi người liên quan trực tiếp đến diễn biến cuộc sống hàng ngày của họ. Điều này cũng cho thấy, ác mộng ảnh hưởng mạnh mẽ đến đời sống tâm lý, tình cảm của con người,” một chuyên gia nghiên cứu cho biết như vậy.

Các học giả, chuyên gia về bệnh thần kinh của Đức đã thực hiện điều tra, nghiên cứu với hơn 9.000 người thành niên về các nội dung liên quan như tần suất ngủ mơ thấy ác mộng, những người nào hay gặp ác mộng và ác mộng có liên quan gì đến sức khỏe.

Kết quả có tới 5,1% số người tham gia nghiên cứu cho biết họ thường xuyên gặp ác mộng, bình quân mỗi tuần một lần. Trong đó, những người có mắc triệu chứng của bệnh thần kinh, thất nghiệp và thu nhập quá thấp thường gặp ác mộng nhiều hơn. Họ thường bị mất ngủ, mệt mỏi, đau đầu và thiếu tỉnh táo nên rất dễ bị trầm cảm.

Liên quan đến vấn đề này, mạng tin tức Trung Quốc cũng dẫn lời một chuyên gia nghiên cứu của Mỹ cho biết con người trên thực tế vẫn có thể suy nghĩ trong khi ngủ, nhiều đáp án, biện pháp giải quyết cho những vấn đề khó khăn gặp phải ban ngày nhiều khi được tìm thấy trong mơ./.