

TRẺ EM NGỦ NGÁY CÓ NGUY CƠ BỊ TRẦM CẢM

Nghiên cứu của các nhà khoa học trường Đại học Helsinki (Phần Lan) cho biết những đứa trẻ ở độ tuổi mẫu giáo (từ 3 - 6 tuổi) ngủ ngáy thường có nguy cơ mắc các triệu chứng trầm cảm, lo lắng cũng như các vấn đề về kỹ năng ngôn ngữ và thiếu tập trung hơn.

Nghiên cứu của các nhà khoa học trường Đại học Helsinki (Phần Lan) cho biết những đứa trẻ ở độ tuổi mẫu giáo (từ 3 - 6 tuổi) ngủ ngáy thường có nguy cơ mắc các triệu chứng trầm cảm, lo lắng cũng như các vấn đề về kỹ năng ngôn ngữ và thiếu tập trung hơn.

Ngáy là nhân tố gây ra các vấn đề tâm lý, khiếm khuyết về nhận thức đối với trẻ ở độ tuổi mẫu giáo.

Tiến sỹ Eeva T.Aronen, thành viên nhóm nghiên cứu, cho biết ngáy là nhân tố gây ra các vấn đề tâm lý, khiếm khuyết về nhận thức đối với trẻ ở độ tuổi mẫu giáo.

Các nhà khoa học đã tiến hành nghiên cứu 43 đứa trẻ ngủ ngáy ít nhất 1 - 2 lần/tuần và 46 đứa trẻ khác không có hiện tượng này khi ngủ.

Họ đã phát hiện ra rằng những đứa trẻ ngủ ngáy mắc các vấn đề về tâm lý, đặc biệt là các triệu chứng lo lắng và trầm cảm cao hơn gấp đôi so với những đứa trẻ khác.

Kiểm tra chức năng não cũng cho thấy có một số sự khác biệt đáng kể giữa hai nhóm trẻ, trong đó khả năng tập trung và kỹ năng ngôn ngữ của những đứa trẻ ngủ ngáy kém hơn so với những trẻ khác.

Theo một nghiên cứu trước đó, những trẻ ngủ ngáy còn gặp một số vấn đề khác khi ngủ, chẳng hạn như có các cơn ác mộng, nói mê hoặc khó ngủ.

Ngáy là triệu chứng thông thường khi thở không đều do bị nghẹn thở khi ngủ.

Các nhà khoa học tin rằng việc nắm rõ tác động của sự phát triển sức khỏe và tâm lý đối với những trẻ ngủ ngáy sẽ giúp các bác sỹ nhi khoa và các chuyên gia y tế xác định được cách chữa trị những vấn đề liên quan giấc ngủ và có thể can thiệp khi trẻ đến tuổi đi học hoặc trước khi trẻ bị các triệu chứng về tâm lý hoặc phát triển những hành vi bất thường hơn./.