

Около 19% самоубийств и 36% убийств происходят ночью. У суицида и убийства других людей мало общего, но учёные предполагают, что оба этих явления связаны с ночным бодрствованием.

Плохой сон может резко ухудшить способность мыслить рационально. Это может привести к импульсивному поведению у уязвимых людей.

Анализ данных за 15 лет по США продемонстрировал, что существует в пять раз больший риск самоубийства и в восемь раз больший риск убийства в период между 2 и 3 часами ночи.

Результаты исследования также подтвердили, что выше риск ночного убийства или самоубийства был у подростков и молодых людей, людей, находящихся в состоянии алкогольного опьянения, а также тех, кто находится в конфликте с партнёром, но не среди тех, кто употреблял каннабис или находился в депрессии.

У людей в возрасте 15–24 лет вероятность самоубийства в ночное время была выше в три раза, а среди пожилых был высок риск суицида в 6 часов утра. Риск убийства не менялся в зависимости от возраста, хотя на молодых людей приходилось более 50% всех преступлений.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.