

В рамках новой работы эксперты изучили влияние черт личности на развитие и сохранение бессонницы. Было обнаружено, что между этими явлениями существует прямая связь.

Учёные выдвинули гипотезу, что невротизм, который более распространён у страдающих бессонницей, – это предрасполагающий фактор для развития расстройств сна. Также они изучили, могут ли симптомы тревоги и депрессии играть роль в связи между невротизмом и бессонницей.

Эксперты проанализировали данные 595 участников в возрасте от 18 до 59 лет, которых разделили на две группы. Одна состояла из людей с бессонницей, которые обратились за помощью и получили официальный диагноз от специалиста по сну, другая же была контрольной: в неё входили люди, которые не жаловались на бессонницу.



Rose Urgent Care and Family Practice

После тестирования оказалось, что у пациентов с бессонницей были гораздо выше баллы по невротизму (высокий уровень невротизма связан с депрессией и тревогой; более невротичные люди обычно более эмоционально нестабильны и сосредоточены на

более негативных аспектах жизни), а также ниже баллы по доброжелательности, открытости опыту и добросовестности, чем у людей без бессонницы.

61,7% страдающих бессонницей имели высокий уровень невротизма по сравнению с 32% в контрольной группе. Уровень открытости новому был ниже у 40,7% людей с бессонницей по сравнению с 23% в здоровой группе. 31,5% пациентов с бессонницей имели низкий уровень доброжелательности по сравнению с 23,2% из тех, кто не страдал этой болезнью. 37,7% участников с бессонницей обладали низким уровнем добросовестности по сравнению с 24,1% в контрольной группе.

Результаты нового исследования были опубликованы в Journal of Sleep Research.

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