

## Yapay ıþıkta uyumak depresyonu arttırıyor

Yapay ıþıkta uyumak depresyonu arttırıyor...

Columbus kentindeki Ohio Devlet Üniversitesi araştırmacıları, 4 ayrı gruba ayırđıkları fareler üzerinde yaptıkları araştırma sonucunda, 24 saat boyunca yapay ıþıkta tutulan farelerde depresyon semptomlarının görüldüğünü tespit etti.

Chicago kentinde düzenlenen bir bilimsel toplantıda Laura Fonken yönetimindeki araştırmacı grubu tarafından sonuçları açıklanan araştırmaya göre, geceleri uzun süre yapay ıþıkta maruz kalan insanların sağlık durumu ciddi bir şekilde zarar görebiliyor.

Söz konusu araştırma çerçevesinde iki grup farenin 24 saat süreyle yapay ıþıkta bırakıldığı, bir grup farenin karanlık bir ortamda bırakıldığı ve diğer iki grup farenin de 16 saat ıþıkta, 8 saat süreyle de karanlıkta bırakıldığı belirtildi.

Sonuçta sürekli bir şekilde ıþık altında tutulan ve karanlık ortama kaçma imkanı bulunmayan farelerde diğerlerine göre belirgin şekilde depresyon semptomları görülürken, buna örnek olarak da farelerin en çok sevdiği pekerli sudan fazla içmemeleri gösterildi.

Sürekli ıþıkta bırakılan farelerde korku hormonlarının az salgılanmasının ise bağlantılı olduğunu, insanlarda depresyon ve karanlıkta birlikte ortaya çıktığı belirtilen araştırmacılar, gece vardiyalarında çalışan veya herhangi bir şekilde gece gündüz uyku düzeni olmayan insanların sağlık durumunun ciddi şekilde tehdit altında olduğuna vurgu yaptı.

Kaynak:mcatürk.com