

Mất ngủ không chỉ là một rối loạn, một nghiên cứu mới đây cho biết

Các nhà nghiên cứu đã đưa ra năm loại mất ngủ khác nhau - loại có thể giúp bác sĩ cá nhân hóa các phương pháp điều trị cụ thể trong tương lai, giúp chúng hiệu quả hơn và phù hợp hơn với từng cá nhân có vấn đề về giấc ngủ.

Trái với những gì bạn có thể mong đợi, những nhóm này không thực sự dựa trên các triệu chứng ngủ thông thường của bạn, chẳng hạn như khó thức dậy hoặc khó ngủ.

Thay vào đó, những loại mới này được liên kết với các yếu tố khác - căng thẳng, cảm xúc, đặc điểm tính cách, tâm trạng và các sự kiện trong cuộc sống trước đó.

Áp dụng nhãn Loại 1 đến Loại 5, các nhà khoa học cho thấy những người khác nhau bị mất ngủ có những đặc điểm nhận thức khác nhau, bao gồm mức độ lo lắng và nhạy cảm. Nghiên cứu cũng cho thấy những người tham gia có xu hướng ở cùng loại theo thời gian.

"Trong khi chúng tôi luôn coi mất ngủ là một rối loạn, thì nó thực sự đại diện cho năm rối loạn khác nhau", [một trong những nhà nghiên cứu](#), Tessa Blanken từ Viện Khoa học thần kinh Hà Lan nói. "Cơ chế não bộ có thể rất khác nhau."

Dữ liệu được thu thập từ khoảng 2.224 cá nhân. Họ được yêu cầu điền vào bảng câu hỏi về đặc điểm tính cách mà chúng ta đã biết có liên quan đến cấu trúc và chức năng của não, và được so sánh với một nhóm kiểm soát.

Các cá nhân Loại 1 đạt điểm cao về các đặc điểm đau khổ như loạn thần kinh, trong khi những người thuộc nhóm Loại 2 và Loại 3 đều ghi điểm thấp hơn cho các tình huống khó chịu - mặc dù những người trả lời Loại 2 thường tích cực và hài lòng hơn Loại 3.

Các cá nhân Loại 4 và Loại 5 đã báo cáo mức độ đau khổ thấp hơn, nhưng Loại 4 có xu hướng bị mất ngủ kéo dài sau các sự kiện căng thẳng trong cuộc sống, trong khi điều này không đáng chú ý ở những người Loại 5.

Trong các cuộc điều tra tiếp theo được thực hiện năm năm sau đó, những người tham gia nghiên cứu thường vẫn ở trong cùng một nhóm - xác suất trung bình là 87%.

Biết một số đặc điểm đằng sau chứng mất ngủ của một người có thể giúp các bác sĩ đưa ra phương pháp điều trị mang lại kết quả tốt hơn, các nhà nghiên cứu cho biết - Người loại 2 và Loại 4 có sự cải thiện tốt nhất trong giấc ngủ sau khi uống thuốc benzodiazepine.

Theo nhóm nghiên cứu, mọi người thuộc tất cả các loại khác nhau đều có cùng một loại *triệu chứng* mất ngủ. Có một số hạn chế: thứ nhất, đây là những cá nhân báo cáo các triệu chứng mất ngủ, thay vì những người được chẩn đoán mắc chứng mất ngủ. Thứ hai, sự tham gia là tự nguyện, vì vậy nó có thể không đại diện cho toàn bộ dân số (chỉ những người vui vẻ điền vào bảng câu hỏi về sức khỏe).

Tuy nhiên, đó là một cái nhìn thú vị về cách điều trị chứng mất ngủ có thể được cải thiện trong tương lai. [Nghiên cứu trước đây](#) đã xem xét một số yếu tố nguy cơ di truyền cho chứng mất ngủ, một con đường khác để khám phá các phương pháp điều trị cá nhân hóa hơn.

Khoảng một trong mười người được cho là mắc chứng mất ngủ mãn tính, và nó được biết là làm [tăng](#) đáng kể [nguy cơ](#) trầm cảm và [các bệnh tâm thần khác](#).

Các nhà nghiên cứu cho biết: "Phân nhóm mất ngủ mở đường cho các nghiên cứu nhằm ngăn ngừa trầm cảm, giải quyết sự không nhất quán và giảm sự không đồng nhất của chứng mất ngủ và tiết lộ các nguyên nhân khác biệt và phát triển phương pháp điều trị cá nhân hóa phù hợp hơn cho chứng rối loạn mất ngủ".

Nghiên cứu đã được công bố trên [The Lancet Psychiatry](#) .

NIID NIELD

22 tháng 1 năm 2019