



# ارتفاع حالات الانتحار بين منتصف الليل والرابعة صباحا

أجرى فريق من الباحثين بجامعة بنسلفانيا بالولايات المتحدة، دراسة نشرت حديثا بمجلة Sleep مفادها أن الانتحارات تحدث غالبا بين منتصف الليل والرابعة صباحا.

✘ بعد تحليل 35332 حالة انتحار (بين الساكنة الأمريكية)، أظهر فريق بروفيسور الطب النفسي مايكل بيرلس، بجامعة بنسلفانيا أن عدد حالات الانتحار يختلف باختلاف ساعات النهار، وتبلغ ذروتها في الليل. يصل معدل الانتحار في الساعة إلى 10 بالمئة عند منتصف الليل، و16 بالمئة بين الثانية والثالثة صباحا. بالمقابل، ينخفض هذا المعدل إلى ما بين 2 و6 بالمئة من الساعة السادسة صباحا إلى منتصف الليل.

عندما يتم تحليل النتائج باعتماد شرائح زمنية من 6 ساعات، يظهر ان وقوع حالات الانتحار بين منتصف الليل والسادسة صباحا يكون اكثر ب 3.6 مرات مقارنة بشرائح 6 ساعات الأخرى.

“يبدو أنها المعطيات الأولى التي تقترح ان العوامل المرتبطة بالساعة البيولوجية يمكن ان تساهم في الميولات الانتحارية، وتساعد على شرح كيف ان الأرق هو أيضا عامل خطر لأفكار والسلوكيات الانتحارية”. يصرح البروفيسور Perlis. حسب هذا الأخير، فالكوابيس والأرق تزيد من احتمال الانتحار.

حلل الباحثون معطيات مأخوذة من national violent death reporting system □ تحصي حالات الانتحار المسجلة بين الساكنة الأمريكية، ومعطيات the american time news survey □ التي قدمت نسبة الأمريكيين الذين يعانون من الاستيقاظ المتكرر كل ساعة.

يرى الباحثون أن الدراسات السابقة التي كانت تقول العكس، أي أن أكثر حالات الانتحار تحدث خلال النهار، لم تأخذ بعين الاعتبار نسبة الساكنة التي تستيقظ كل ساعة. في نظرهم، علاج الأرق يمكن أن يكون وسيلة للتقليل من احتمال الانتحار.