

## **Δεν συνδυάζονται ύπνος και Social Media**

**Categories :** [ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ](#)

**Date :** 17 Μαρτίου, 2019

### ***Τι δείχνει νέα έρευνα***

Οι περισσότεροι από εμάς, έχουμε συνδυάσει το «σερφάρισμα» στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης, τις ώρες ξεκούρασης πριν αποκοιμηθούμε στο κρεβάτι ή τον καναπέ. Αποτελεί ένα τελετουργικό, άμεσα συνδεδεμένο με τον φόβο του να μη χάσουμε κάποια εξέλιξη (Fear of missing out - FOMO), ρίχνοντας μια τελευταία, γεμάτη ματιά σε όλα τα Social Media πριν αφήσουμε το κινητό για το διάστημα που κοιμόμαστε.

Με αυτό το συνηθισμένο όμως, σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες που διεξήχθησαν σε έφηβους 13 έως 15 ετών, μπαίνει σε κίνδυνο η υγεία και η εκπαιδευτική δυνατότητα του ατόμου.

Η έρευνα έδειξε ότι το ένας στους πέντε της παραπάνω ηλικίας, ξοδεύει **περισσότερες από πέντε ώρες ημερησίως στα Social Media**, ενώ ένας στους τρεις δήλωσε πως **καθυστερεί ο βραδινός του ύπνος εξαιτίας της προσκόλλησης του στη συσκευή** με την οποία πλοηγείται στο διαδίκτυο.

**Η νυχτερινή ενασχόληση με τα Social Media, φέρνει λιγότερο ύπνο**, ο οποίος με τη σειρά του δυσκολεύει τους έφηβους στο να παρακολουθήσουν το μάθημα της επόμενης μέρας, και να αποδώσουν τα μέγιστα στις σχολικές τους δραστηριότητες.

Στην έρευνα παρατηρήθηκε το επίσης ακραίο φαινόμενο κατά το οποίο **μαθητές ξυπνούσαν στη μέση της νύχτας ώστε να μην «μείνουν πίσω» στα νέα γεγονότα και την κινητικότητα των Μέσων**. Σημαντικό ρόλο στη νυχτερινή σύγχυση αποδείχθηκε πως παίζουν οι συνεχόμενες **ειδοποιήσεις** που έρχονται από όλα τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης που δεν επιτρέπουν στο χρήστη έναν ήρεμο ύπνο μακριά από το κινητό.

Οι ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Γλασκώβης, που δημοσιεύουν την έρευνα, εφιστούν την προσοχή στους γονείς και στην ανάγκη να σταθούν αρωγοί ώστε ο έφηβος να βρει τη χρυσή τομή για την **ισορροπημένη χρήση** του κινητού και του ίντερνετ.

## **Η ΑΛΛΗ ΟΨΙΣ**

Ψηλαφώντας την των πραγμάτων αλήθεια...

<https://alopsis.gr>

---

(Πηγή: *tovima.gr*)