Πώς η χρήση οθόνης «σκοτώνει» τον ύπνο ακόμη και των 10χρονων παιδιών (Θεοδώρα Τσώλη)

Categories : ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Date : 18 Ιουνίου, 2023

Νέα μελέτη δίνει οδηγίες... νυχτερινού εξοστρακισμού των οθονών προκειμένου τα παιδιά στην προεφηβεία και οι έφηβοι να κοιμούνται απρόσκοπτα, όπως έχουν ανάγκη για τη σωστή ανάπτυξή τους.

Φωτ.: Robin Worrall/ Unsplash

Μια νέα αμερικανική μελέτη που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό «Sleep Health» προσφέρει πολύτιμες οδηγίες σχετικά με τη (μη) χρήση οθόνης τη νύχτα από τους εφήβους προκειμένου να κοιμούνται καλύτερα.

Μακριά οι οθόνες από το εφηβικό υπνοδωμάτιο

«Ο επαρκής ύπνος είναι ζωτικής σημασίας για τους εφήβους επειδή βοηθά το σώμα

αλλά και τον εγκέφαλό τους να αναπτύσσονται σωστά» ανέφερε ο κύριος συγγραφέας της μελέτης Τζέισον Ναγκάτα, επίκουρος καθηγητής Παιδιατρικής στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας στο Σαν Φρανσίσκο και προσέθεσε: *«Η μελέτη μας έδειξε ότι οι οθόνες πρέπει να μένουν μακριά από το εφηβικό υπνοδωμάτιο, ότι οι έφηβοι πρέπει να κλείνουν τις ειδοποιήσεις του κινητού τους τη νύχτα και να αποφεύγουν τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στο κρεβάτι προκειμένου να κοιμούνται καλύτερα τη νύχτα. Επίσης αν ξυπνήσουν μέσα στη νύχτα δεν πρέπει να τσεκάρουν το κινητό τους ή τα social media».*

???.: Adrian Swancar/ Unsplash

Ιδού μερικά από τα άκρως ενδιαφέροντα ευρήματα της μελέτης:

- Τα παιδιά που είχαν τηλεόραση ή άλλη συσκευή συνδεδεμένη με το Διαδίκτυο στο υπνοδωμάτιό τους αντιμετώπιζαν 27% μεγαλύτερο κίνδυνο να έχουν δυσκολία στο να αποκοιμηθούν ή κοιμηθούν χωρίς διακοπές τη νύχτα.
- Όσα παιδιά άφηναν ανοιχτές τις ειδοποιήσεις του κινητού αντιμετώπιζαν 23% υψηλότερο κίνδυνο να εμφανίσουν πρόβλημα στο να αποκοιμηθούν ή να κοιμηθούν χωρίς διακοπές μέσα στη νύχτα σε σύγκριση με τους συνομηλίκους τους που απενεργοποιούσαν τις ειδοποιήσεις. Το 16,9% των παιδιών ανέφερε ότι ένα τηλεφώνημα, ένα γραπτό μήνυμα ή ένα e-mail τα ξύπνησε τη νύχτα μέσα στην περασμένη εβδομάδα από τη στιγμή διεξαγωγής της μελέτης.
- Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, το chat στο Ιντερνετ, το παίξιμο βιντεοπαιχνιδιών, το σερφάρισμα στο Διαδίκτυο, η παρακολούθηση ταινιών, βίντεο ή τηλεοπτικών εκπομπών στο κρεβάτι πριν από τον ύπνο συνδέονταν με σημαντικές δυσκολίες στον ύπνο των μικρών συμμετεχόντων.
- Το ένα πέμπτο των παιδιών της μελέτης ανέφερε ότι χρησιμοποίησε το κινητό του ή άλλη συσκευή αφού ξύπνησε ξαφνικά τη νύχτα μέσα στην περασμένη εβδομάδα από τη διεξαγωγή της μελέτης. Όπως προέκυψε, κάτι τέτοιο αύξανε κατά 34% τις πιθανότητες να μην μπορούν τα παιδιά να ξανακοιμηθούν.

Τα δεδομένα αφορούσαν παιδιά 10-14 ετών

Οι ερευνητές ανέλυσαν δεδομένα που αφορούσαν 10.280 παιδιά τα οποία βρίσκονταν στην προεφηβεία (10-14 ετών) και τα οποία συμμετείχαν στην Adolescent Brain Cognitive Development Study, την πιο μακροχρόνια αμερικανική μελέτη σχετικά με την ανάπτυξη του εγκεφάλου και την παιδική υγεία. Τα στοιχεία συνελέγησαν

μεταξύ του 2018 και του 2020. Οι προέφηβοι αλλά και οι γονείς τους απάντησαν σε ερωτήσεις σχετικά με τις συνήθειες του ύπνου τους καθώς και σχετικά με τη χρήση οθονών και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης κατά την ώρα του ύπνου.

Όπως προέκυψε, 15,5% των παιδιών προεφηβικής ηλικίας ανέφεραν ότι μέσα στις τελευταίες δύο εβδομάδες είχαν αντιμετωπίσει προβλήματα στο να αποκοιμηθούν ή να κοιμηθούν καλά τη νύχτα επί αρκετές νύχτες. Το 16,9% των παιδιών ανέφερε ότι ξύπνησε λόγω κάποιου τηλεφωνήματος, γραπτού μηνύματος ή e-mail τουλάχιστον μία φορά μέσα στη νύχτα κατά την περασμένη εβδομάδα. Επιπροσθέτως, το 20% ανέφερε ότι χρησιμοποίησε το κινητό τηλέφωνό του ή κάποια άλλη συσκευή όταν ξύπνησε ξαφνικά μέσα στη νύχτα.

«Οι έφηβοι είναι ιδιαιτέρως 'ευαίσθητοι' στους ήχους του κινητού τους τη νύχτα και μόλις ακούσουν οποιαδήποτε ειδοποίηση ξυπνούν εύκολα» σημείωσε ο καθηγητής Ναγκάτα.

Οι γονείς πρέπει να είναι παρόντες

«Η ανάπτυξη των εφήβων αποτελεί μια δύσκολη περίοδο δεδομένων των κοινωνικών πιέσεων καθώς και των σωματικών, ψυχολογικών και συναισθηματικών αλλαγών που λαμβάνουν χώρα» ανέφερε ο Κάιλ Γκάνσον, επίκουρος καθηγητής στη Σχολή Κοινωνικής Εργασίας του Πανεπιστημίου του Τορόντο, εκ των συγγραφέων της μελέτης. Κατέληξε τονίζοντας ότι *«η κατανόηση από τους γονείς του κεντρικού ρόλου που παίζουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα έξυπνα κινητά τηλέφωνα σε αυτή την αναπτυξιακή διαδικασία των παιδιών είναι πολύ σημαντική. Και είναι εξίσου σημαντικό οι γονείς να είναι παρόντες για το καλό των παιδιών τους».*

(Πηγή: tovima.gr*)*