Dzieciaki nie mogą zarywać nocy

2 kwietnia 2023

Jeśli nastolatek ma się wysypiać, a musi wstawać o godz. 6:30 – 7:00, żeby dojechać do szkoły na czas, powinien chodzić spać nie później niż o 23:00 i być stanie zasnąć przed północą. To trzeba wbijać nastolatkom do głowy. Po drugie, jeśli nastolatek chce się dobrze czuć w szkole przed południem, w dni wolne od szkoły przed południem też powinien być aktywny – mówi w rozmowie z Beatą Igielską prof. dr hab. n. med. Adam Wichniak, lekarz psychiatra, neurofizjolog kliniczny.

– Nastolatki nagminnie zarywają noce. Ostatnio w jednej ze szkół robiono ankietę na temat ilości snu w 7 i 8 klasie SP i LO. Połowa odpowiedziała, że spała 4 godziny, bo: grali w gry, siedzieli z telefonami, kilka osób się uczyło, jakieś 20% spało 6 godzin, 20% poniżej 4 godzin, kilka osób spało 7 godzin. Czyli zasadniczo nikt nie spał tyle, ile powinien. Potem lekcje traktują jak zło konieczne. Co oznacza dla młodego, kształtującego się mózgu, permanentny brak snu, skoro po nieprzespanej nocy mózg człowieka dorosłego jest w podobnym stanie jak na kacu?

– Niedobory snu u nastolatków muszą budzić nasze duże zaniepokojenie. Sen jest podstawową potrzebą fizjologiczną organizmu. Jeśli nie jest ona zaspokajana, ma to negatywne konsekwencje dla stanu zdrowia. Niedobór snu jest szczególnie niekorzystny w młodym wieku, w organizmie, który rośnie, rozwija się i w związku z tym potrzebuje więcej snu. Nastolatki cały czas mają jeszcze dziecięcą potrzebę snu. Jest ona znacznie wyższa niż u osób dorosłych i nie wynosi 7-8 godzin, lecz mieści się w przedziale między 8 a 10 godzin. Pierwszą oznaką, niedoboru snu jest zaburzona regulacja emocji. Niewyspane nastolatki są mniej stabilne emocjonalnie, stają się drażliwe, bardziej wybuchowe, częściej występują u nich stany przygnębienia. A ogólnie przecież stan psychiczny młodzieży nie jest najlepszy. Niedobór snu będzie to potęgował. Po drugie brak snu negatywnie wpływa na funkcje poznawcze, czyli intelektualne. Powoduje pogorszenie wyników w szkole. Jeśli nastolatek przewlekle nie zaspokaja potrzeby snu, obarczony jest ryzykiem rozwoju chorób ciała. Najbardziej z niewyspaniem łączy się otyłość. Organizm niewyspany łaknie kalorii, stymulacji. Osoby niewyspane piją więcej napojów słodzonych, gazowanych, z kofeiną i niestety mają tendencje do odżywiania się wysokokalorycznymi przekąskami i słodyczami, co bardzo potęguje ryzyko choroby otyłościowej.

– Jak więc dotrzeć do nastolatków, żeby zrozumieli, że brak snu ich zabija? Żeby przestali gapić się w telefony? Nowe badania, mówiąc w skrócie, pokazują, że od nadmiaru internetu, prostują im się płaty boczne w mózgu.

– Tu przede wszystkim jesteśmy winni my – dorośli, że pozwalamy na uzależnienie się od telefonu. Ktoś gry projektuje w taki sposób, żeby one wciągały młode osoby, przykuwały uwagę. Ktoś pozwala dziecku na korzystanie z telefonu przez wiele godzin i zabieranie telefonu do łóżka. Nie ma też kształcenia odpowiednich nawyków, nie ma pojawiających się komunikatów: granie w gry komputerowe po godz. 22 jest zagrożeniem dla twojego zdrowia. W innych sytuacjach takie

komunikaty pojawiają się, np. próby nadmiernego pogłośnienia smartfona powodują wyświetlenie na ekranie komunikatu z ostrzeżeniem: uważaj, to może uszkodzić twój słuch. Tak samo powinno być również w przypadku zbyt późnego korzystania z gier komputerowych i mediów społecznościowych. Osoby nieletnie nie mają pełnej zdolności do podejmowania decyzji i mogą nie zrozumieć wszystkich negatywnych konsekwencji swojego zachowania. Tu jest odpowiedzialność rodziców, ale też twórców oprogramowania kierowanego do dzieci i młodzieży, legislacji, polityki zdrowotnej, żeby te zachowania utrudnić i wybić z głowy.

– Nastolatki ciągle obcują z komputerem albo komórką i przez to za mało czasu spędzają w świetle słonecznym. Niestety, brak przebywania na dworze, bardzo odbija się na jakości snu.

– To drugi problem. Być może nie graliby w gry wieczorami, gdyby chciało im się spać. Ażeby zasypiali przed północą i telefon z powodu zmęczenia wcześniej odkładali na półkę, to rzeczywiście w ciągu dnia musieliby być bardziej aktywni nie umysłowo, lecz przede wszystkim fizycznie. Musieliby dużo przebywać w świetle dziennym. Brak ruchu na powietrzu to ogromne przekleństwo dzisiejszych czasów. Korzystanie ze smartfonów to potęguje. Osoby dużo korzystające ze smartfona i komputera, są mało aktywne w ciągu z dnia i mają złą ekspozycję na światło dzienne. Wtedy ryzyko, że będą problemy z wieczornym zaśnięciem, jest duże. A jak sen nie przychodzi, robię to, czego jestem nauczony i do czego jestem przyzwyczajony, chwytam za telefon, czyli relaksuję się poprzez używanie gier komputerowych i telefonu właśnie.

– No dobrze, w dzień nie chodzą na słońcu, ale wieczorem mamy za dużo światła. Jest zabrudzenie przestrzeni publicznej nadmiarem światła.

– Mamy odwrócenie naturalnego rytmu światła. Dużo światła o barwie niebieskiej powinno być rano, jak wstaje świt, przed południem i w ciągu dnia. Wieczorem, gdy słońce zachodzi, mamy

dużo czerwieni, żółci, kolory ciepłe, potem mamy półmrok i przygotowujemy się do snu. Teraz najczęściej w ciągu dnia jesteśmy w pomieszczeniach zamkniętych, gdzie rzadko kiedy natężenie światła jest wyższe niż na zewnątrz. Czyli osoby niepracujące na zewnątrz w ciągu dnia mają niedobór światła. Natomiast wieczorem, gdy korzystamy z komputera czy smartfona, gdzie źródło światła jest w bliskiej odległości od oczu i jest bardzo intensywnym dla mózgu człowieka bodźcem świetlnym. Dodatkowo uzupełnionym dużą ilością fal o krótkiej długość światła, czyli tą słynną barwą niebieską. Taka ekspozycja na światło bardzo zaburza naturalny rytm snu i czuwania, niekorzystnie wpływa na wieczorne wydzielanie melatoniny i powoduje narastanie problemów ze snem. Jeśli nastolatek ma się wysypiać, a musi wstać o godz. 6:30 – 7:00, żeby dojechać do szkoły na czas, powinien być w stanie zasnąć przed północą. To trzeba wbijać nastolatkom do głowy. Po drugie, jeśli nastolatek chce się dobrze czuć w szkole przed południem, w dni wolne od szkoły przed południem też powinien być aktywny.

– Czyli ma nie odsypiać w weekendy?

– Tak byłoby najlepiej. Trochę może odespać, ale na pewno nie do południa. Bardzo wskazane byłoby, aby nastolatki w dni wolne od szkoły przed południem planowały aktywność sportową na zewnątrz. Wtedy w dni szkolne przed południem będą się dobrze czuć.

– Profesorze, jeszcze o świetle porozmawiajmy. Najlepiej nam się śpi, gdy jest cicho, ciemno i chłodno, czyli zaprzeczenie tego, co mamy w miastach: przegrzane mieszkania, jest głośno, bo jeżdżą tramwaje i samochody i jest jasno.

– Tej prawidłowości uczymy naszych pacjentów, że sen, to rytm fizjologiczny, który wymaga regularności życia, a najlepszą porą na sen jest ta, gdy jest chłodno, cicho i ciemno, czyli dla większości osób jest to pora nocna. Dziś można sterować tymi trzema parametrami: są klimatyzowane poszczenia, są ścisłe zasłony. Coraz częściej można sobie zapewnić ciszę.

Ciemność jest bardzo ważna w pierwszej połowie nocy. Nad ranem dobrze jednak byłoby nie być w egipskiej ciemności, bo wtedy chcielibyśmy, żeby wydzielanie melatoniny uległo stopniowemu zahamowaniu. Czyli najlepiej byłoby, gdyby w nocy nie było światła zza okna, tak aby nie trzeba było spać przy zasłoniętych szczelnie oknach. W godzinach porannych powinno do nas zacząć docierać dzienne światło, by zahamować wydzielanie melatoniny. Wtedy obudzimy się rześcy i wypoczęci. Jeśli budzik dzwoni, a w naszej sypialni nadal panuje ciemność, to przeważnie samopoczucie tuż po obudzeniu się niej jest dobre. W miastach życie zgodne z naturalnym rytmem światła często nie jest możliwe. Dlatego coraz częściej korzystamy z inteligentnych żarówek, a osoby dobrze sytuowane mogą nawet skorzystać z inteligentnych systemów oświetlenia. Takie oświetlenie działa tak, że wieczorem zaczyna nie tylko się ściemniać, ale też zawiera większą ilość barwy ciepłej żółtej, przechodzącej w pomarańczową, a potem w czerwoną. Mniej więcej godzinę przed porą wstania rano zaczyna nam sypialnię stopniowo rozjaśniać, a w ciągu dnia w pomieszczeniach, w których przebywamy, rozpala żarówki tak, żebyśmy mieli przynajmniej takie natężenie światła jak na zewnątrz w dzień pochmurny. Dodaje też więcej barwy niebieskiej. Czyli to światło, które przeszkadza nam spać w nocy, w ciągu dnia może stymulować naszą uwagę i może poprawić nasze wyniki w pracy.

Z prof. dr hab. n. med. Adamem Wichniakiem rozmawiała Beata Igielska
Zdjęcie: Jim Bauer (CC BY-ND 2.0)
Źródło: Trybuna.info