Zamiast spać, patrzą w smartfony

9 listopada 2017

Naukowcy z Iowa State University zajęli się problemami nastolatków ze snem i udowodnili, że od czasu popularyzacji smartfonów młodzi ludzie śpią mniej.

Przeanalizowano dane z dwóch ankiet z lat 2009-2015, w których wzięło udział prawie 370 000 amerykańskich nastolatków. Okazało się, że liczba godzin snu młodych ludzi drastycznie zmalała. W 2015 roku odsetek nastolatków deklarujących mniej niż 7 godzin snu wzrósł o 16-17 proc. Podobne tendencje zauważają kanadyjscy lekarze z Atlantic Sleep Centre przy szpitalu regionalnym w St. John w Nowym Brunszwiku. Nierzadko rozmawiają z nastolatkami, którzy kładą telefon na podłodze przy łóżku, żeby na bieżąco odpisywać na sms-y czy oglądać filmy. Ich zdaniem to prawdziwa epidemia i szacują, ze tylko jedna czwarta młodzieży śpi tyle, ile powinna, czyli 8-9 godzin.

Zgodnie z wytycznymi amerykańskiego centrum prewencji i kontroli chorób osoby w wieku od 13 do 18 lat powinny spać od 8 do 10 godzin na dobę.

Rozważano kilka czynników, które mogą mieć wpływ na skrócenie czasu snu. Poza telefonami wzięto pod uwagę ilość czasu potrzebną na odrabianie lekcji czy oglądanie telewizji. W rozważanym okresie nie dostrzeżono jednak znacznych zmian. Wzrosła jedynie liczba godzin korzystania ze smarfonów. Naukowcy doszli do wniosku, że młodzi ludzie, którzy korzystali z telefonów przez dwie godziny dziennie lub mniej, nie mieli potem problemów ze spaniem. Zupełnie inaczej rzecz się miała z tymi, którzy potrafili patrzeć w mały ekran przez 4-5 godzin.

Niedostateczna ilość snu ma skutki zarówno krótko-, jak i długoterminowe. Szybko występują problemy z koncentracją i nauką. Nawyki związane ze spaniem wypracowane w dzieciństwie i wczesnej młodości przekładają się na to, jak śpimy jako dorośli. Brak snu przyczynia się do problemów zdrowotnych, np. do otyłości, cukrzycy, depresji czy uzależnień.

Autorstwo: Katarzyna Nowosielska-Augustyniak
Zdjęcie: Jim Bauer (CC BY-ND 2.0)
Źródło: Goniec.net