

7 Φεβρουαρίου 2015

## Ο κακός ύπνος συνδέεται με πολλές ώρες μπροστά από μια οθόνη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όσο αυξάνει ο συνολικός χρόνος που ένας έφηβος περνάει μπροστά στις κάθε είδους οθόνες των διαφόρων ηλεκτρονικών συσκευών (ταμπλετών, 'έξυπνων' κινητών τηλεφώνων κ.α.), ιδίως λίγο πριν πέσει στο κρεβάτι για να κοιμηθεί, τόσο λιγότευει και χειροτερεύει η ποιότητα του ύπνου του, σύμφωνα με μια νέα

νορβηγική επιστημονική έρευνα.

Οι νορβηγοί επιστήμονες ζητούν να υπάρξει μια αναθεώρηση στις τρέχουσες συστάσεις περί υγιούς χρήσης των ηλεκτρονικών συσκευών, οι οποίες πλέον θεωρούνται ξεπερασμένες. Έως τώρα, η σύσταση των ειδικών ήταν να αποφεύγει κανείς να έχει τηλεόραση στην κρεβατοκάμαρά του. Όμως, καθώς η τεχνολογία εξελίσσεται, αυτή η σύσταση, όπως υποστηρίζουν, θα έπρεπε να επεκταθεί και σε άλλες συσκευές.

Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου του Μπέργκεν, με επικεφαλής την δρα Μαρί Χάισινγκ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο βρετανικό ιατρικό περιοδικό 'BMJ Open', μελέτησαν σχεδόν 10.000 νέους ηλικίας 16 έως 19 ετών. Οι ερευνητές συσχέτισαν τις συνήθειες του ύπνου καθενός νέου (τι ώρα πήγαινε για ύπνο, τι ώρα ξυπνούσε, πόσο εύκολα κοιμόταν, πόσο καλά κοιμόταν κ.α.) με το συνολικό εξωσχολικό χρόνο που αφιέρωνε μπροστά από μια οθόνη (τηλεόρασης, υπολογιστή, κινητού τηλεφώνου, ταμπλέτας, κονσόλας βιντεοπαιγνιδιών κ.α.).

Παρά τις διαφορές συνηθειών μεταξύ αγοριών και κοριτσιών (π.χ. τα αγόρια αφιερώνουν περισσότερη ώρα στα βιντεοπαιγνίδια και τα κορίτσια στο κινητό τους), το συμπέρασμα είναι κοινό και για τα δύο φύλα. Η ανάλυση έδειξε ότι υπάρχει αντιστρόφως ανάλογη σχέση: όσο αυξάνει ο χρόνος μπροστά από τις οθόνες, τόσο λιγοστεύει και χειροτερεύει ο ύπνος.

Αν ένας νέος ή νέα ασχολείται με μια ηλεκτρονική συσκευή την τελευταία ώρα πριν πάει για ύπνο, τότε το πρόβλημα επιδεινώνεται και οι νέοι μπορεί να κάνουν πάνω από μια ώρα για να αποκοιμηθούν από την ώρα που πέφτουν για ύπνο. Ιδίως η χρήση υπολογιστή, κινητού (smartphone) και MP3 player λίγο πριν τον ύπνο, αυξάνει σημαντικά τις δυσκολίες για να κοιμηθεί κανείς.

Η συνολική χρήση οθονών για πάνω από τέσσερις ώρες μέσα στο 24ωρο αυξάνει κατά 49% τον κίνδυνο να χρειάζεται κανείς πάνω από 60 λεπτά για να τον πάρει ο ύπνος. Κατά μέσο όρο οι έφηβοι δήλωσαν ότι χρειάζονται οκτώ έως εννέα ώρες ύπνου για να ξεκουραστούν. Όμως όσοι περνάνε πάνω από δύο ώρες online στο διαδίκτυο ή συνολικά πάνω από τέσσερις ώρες μπροστά από οποιαδήποτε οθόνη, έχουν υπερτριπλάσια πιθανότητα να κοιμούνται λιγότερες από πέντε ώρες.

Η οθόνη που φαίνεται κατ' εξοχήν να συντομεύει τον ύπνο περισσότερο από κάθε άλλη, είναι αυτή του υπολογιστή. Όσες περισσότερες συσκευές (άρα και οθόνες) χρησιμοποιεί εναλλάξ ένας νέος μέσα στη μέρα, τόσο υποσκάπτει τον ύπνο του. Οι έφηβοι που κάνουν χρήση τεσσάρων και άνω οθονών, έχουν κατά μέσο όρο 26% μεγαλύτερη πιθανότητα να χρειαστούν τουλάχιστον μια ώρα για να αποκοιμηθούν,

σε σχέση με όσους χρησιμοποιούν μόνο μια συσκευή (και μια οθόνη).

Οι έφηβοι που κάνουν χρήση δύο ή τριών οθονών -κάτι πολύ συνηθισμένο (π.χ. υπολογιστή, κινητού και τηλεόρασης)- έχουν 50% μεγαλύτερη πιθανότητα να κοιμούνται λιγότερες από πέντε ώρες, σε σχέση με όσους χρησιμοποιούν μια μόνο οθόνη. Το ποσοστό αυξάνεται στο 75% για όσους χρησιμοποιούν πάνω από τέσσερις οθόνες.

Οι ερευνητές τόνισαν ότι είτε άμεσα ο χρόνος χρήσης μιας συσκευής αντικαθιστά τον χρόνο του ύπνου, είτε έμμεσα επιδρά αρνητικά στο νευρικό σύστημα του νέου. Επίσης, το φως από τις οθόνες μπορεί να αποδιοργανώσει το βιολογικό (κίρκαδιανό) ρολόι.

Ο λίγος και κακός ύπνος αυξάνει τον κίνδυνο για διάφορες παθήσεις, όπως καρδιοπάθεια και διαβήτη, για παχυσαρκία, ακόμη και για λιγότερα χρόνια ζωής.

Πηγή: [ikypros.com](http://ikypros.com)