

8 Μαρτίου 2015

Γιατί οι νέοι νιώθουν κουρασμένοι; Όλες οι αιτίες

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Νομίζετε ότι οι νέοι κοιμούνται πολύ και δε χαίρονται τη ζωή τους. Οι τελευταίες μελέτες όμως δείχνουν το αντίθετο, το οποίο είναι και ανησυχητικό.

Οι έφηβοι σήμερα κοιμούνται λιγότερο από ποτέ. Και αυτό είναι ανησυχητικό, καθώς υπάρχει μια σχέση μεταξύ του λίγου ύπνου με τα ατυχήματα, την

παχυσαρκία και τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Διαβάστε στο επιστημονικό άρθρο που ακολουθεί γιατί οι νέοι νιώθουν κουρασμένοι .

Η έλλειψη ύπνου στους νέους είναι ιδιαίτερα ανησυχητική και δεν πρέπει να αδιαφορείτε για αυτό το γεγονός. Οι λίγες ώρες ύπνου και η κακή ποιότητα ύπνου σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο για ατυχήματα, με την παχυσαρκία και με προβλήματα του καρδιαγγειακού συστήματος. Ο ανεπαρκής ύπνος επηρεάζει επίσης την εκπαίδευση των εφήβων, καθώς μπορεί να είναι πολύ κουρασμένοι για να επικεντρωθούν στην τάξη και να ανταπεξέλθουν στις αυξημένες απαιτήσεις του διαβάσματος.

Ο ύπνος εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το φως και τις ορμόνες. Το βράδυ, όταν σκοτεινιάζει, ο οργανισμός παράγει μια χημική ουσία που ονομάζεται μελατονίνη, η οποία δίνει το “σύνθημα” ότι είναι ώρα για ύπνο.

Βέβαια η κοινωνία πλέον έχει αλλάξει και ο τεχνητός φωτισμός έχει διαταράξει τον φυσιολογικό ύπνο. Οι φωτισμένοι χώροι, οι τηλεοράσεις, οι κονσόλες παιχνιδιών και οι υπολογιστές μπορούν αθροιστικά να εκπέμπουν αρκετό φως ώστε να διαταράξουν τη φυσική παραγωγή μελατονίνης.

Τα κινητά τηλέφωνα με τα μηνύματα και τα κοινωνικά δίκτυα κατά τη διάρκεια της νύχτας, που οι νέοι χρησιμοποιούν πολύ, μπορεί επίσης να επηρεάζουν τον ύπνο και μειώνουν τις ώρες της ξεκούρασης. Όλα αυτά δε θα αποτελούσαν σημαντικό πρόβλημα αν οι νέοι δε χρειαζόταν να σηκωθούν νωρίς για να πάνε στο σχολείο. Το πρωινό ξύπνημα όμως σημαίνει ότι δεν έχουν συμπληρωθεί οι απαραίτητες 8-9 ώρες ύπνου που χρειάζονται οι έφηβοι. Το αποτέλεσμα είναι ένας κουρασμένος και ευερέθιστος έφηβος.

Αν ανησυχείτε ότι το παιδί σας δεν κοιμάται αρκετά συζητήστε με το γιατρό σας και ζητήστε να σας συμβουλευσει σχετικά με την αντιμετώπιση του φαινομένου.

Χριστίνα Ι. Μπουντούρη

Γενικός - Οικογενειακός Ιατρός

Email: cbountouri@gmail.com

www.bountouri.gr

Πηγή: thrakitoday.com