

15 Σεπτεμβρίου 2019

Έφηβοι και ύπνος: Πόσο κοστίζει στον έφηβο η στέρηση ύπνου;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Γνωρίζουμε πως η εφηβεία είναι μία περίοδος στη ζωή του εφήβου, όπου από παιδί γίνεται ενήλικας.



Οι αλλαγές που βιώνει είναι πολλές: σωματικές αλλά και ψυχικές. Καθώς βλέπει το σώμα του να αλλάζει και να μεγαλώνει, ξυπνούν και οι ορμόνες του ξυπνώντας του σεξουαλικές ανησυχίες και αναζητήσεις, ενώ το συναίσθημα ακολουθεί και αυτό με ήπιες ή και πιο έντονες διακυμάνσεις και έντονη ανάγκη αμφισβήτησης των όσων γνώριζε μέχρι σήμερα.

Από τη μία ο έφηβος μπορεί να νιώθει παιδί, από την άλλη όμως αισθάνεται «μεγάλος» που θέλει να σπάσει τα όρια και «να δοκιμάσει», να γευτεί ότι του προσφέρει η ζωή!

Πολλές φορές λοιπόν, οι γονείς αποδίδουν τις αλλαγές που βλέπουν στο παιδί τους στην εφηβική αυτή περίοδο, αποδίδοντας στο «εφηβικό άγχος» συμπεριφορές και νέες συνήθειες, όπως τις συγκρούσεις, την κατήφεια ή την μελαγχολία, την παρορμητική ή ακόμη και απρόσεκτη συμπεριφορά, την τάση να κοιμάται συνέχεια ή να θέλει να ξενυχτάει... συμπεριφορές που όπως προανέφερα, χαρακτηρίζουν την εφηβεία, μέχρι κάποιον όμως βαθμό.



Έτσι, αν για παράδειγμα το παιδί σας, ο δικός σας έφηβος παρουσιάζει προβλήματα στον ύπνο, καλό θα είναι να μην τα αποδώσουμε όλα στις ορμονικές αλλαγές αλλά να δούμε τι ακριβώς συμβαίνει.

Μελέτες δείχνουν ότι το 60 - 70% των εφήβων στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής, βιώνει οριακή ή σοβαρή έλλειψη ύπνου, καθώς κοιμάται κάτω από τις συνιστώμενες 8 με 9 ώρες που έχει ανάγκη ο οργανισμός. Σύμφωνα με την Δρ. M. Carskadon, καθηγήτρια ψυχιατρικής και διευθύντρια στην έρευνα ύπνου στο Bradley Hospital, η στέρηση ύπνου βάζει τους εφήβους σε ένα θολό και ομιχλώδες τοπίο, όπου το περιγράφει ως εξής: «Μία από τις μεταφορές που χρησιμοποιώ είναι ότι είναι σαν να έχεις αστιγματισμό. Οι έφηβοι δεν συνειδητοποιούν πόσο άσχημη είναι η όρασή τους, πόσο κακά βλέπουν, μέχρι να βάλουν γυαλιά ή στην προκειμένη περίπτωση, να έχουν έναν καλό ύπνο.» Αυτό το θολό και ομιχλώδες τοπίο, μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη διάθεση του εφήβου, την ικανότητα σκέψης, τις αντιδράσεις και τον συναισθηματικό έλεγχο.

Ύπνος και διάθεση

Πολλοί από τους εφήβους που πήραν μέρος στη μελέτη, ανέφεραν πως η διάθεση είναι αυτή που πλήττεται πρώτη από την έλλειψη ύπνου.

«Νιώθω δυστυχισμένη και είμαι πιο εύθραυστη.» 16χρονη μαθήτρια

«Είμαι γενικά πιο γκρινιάρης και οξύθυμος.» 16χρονος, μαθητής

«Όταν είμαι κουρασμένος, όλα μου φαίνεται χειρότερα. Είναι εύκολο να πάθω κατάθλιψη», έφηβος

Μερικά παιδιά μπορεί να υποφέρουν μέχρι να τους... περάσει ή έχουν την ικανότητα να επιβιώνουν με λίγο ύπνο για μεγάλο χρονικό διάστημα και στη συνέχεια να προσπαθούν να κοιμηθούν έστω και για λίγη ώρα στη διάρκεια της ημέρας για να «φορτίσουν» ξανά τον οργανισμό τους, ώστε να αντέξουν την επόμενη εβδομαδιαία στέρηση ύπνου. Δεν είναι όμως όλοι οι έφηβοι τόσο ανθεκτικοί. Το 2006 στο Εθνικό Ίδρυμα Ύπνου ρωτήθηκαν πάνω από 1.600 έφηβοι και διαπιστώθηκε ότι παρουσίαζαν συχνά συμπτώματα κατάθλιψης, αν όχι καθημερινά. Περισσότεροι από τους μισούς (56%) δήλωσαν ότι ένιωθαν άγχος και αγωνία. Πολλοί επίσης ανέφεραν αίσθημα απελπισίας ως προς το μέλλον.

Πρόκειται για έναν φαύλο κύκλο, όπου η έλλειψη ύπνου συσχετίζεται με υψηλότερα επίπεδα κατάθλιψης, άρα επηρεάζει τη διάθεση και η κατάθλιψη μπορεί επίσης να οδηγήσει σε στέρηση ύπνου.

Χρειάζεται λοιπόν προσοχή από τους γονείς, αν αντιληφθούν πως ο έφηβός τους δεν κοιμάται καλά, τους παραπονεθεί πως ο ύπνος του δεν είναι αρκετός ή παρατηρήσουν πως η διάθεσή του μοιάζει καταθλιπτική, να μην το δικαιολογήσουν ως «εφηβικό σύμπτωμα» αλλά να δουν πως θα το αντιμετωπίσουν με τη βοήθεια ειδικού.

Η στέρηση ύπνου είναι μία σοβαρή κατάσταση, όπου εκτός από κατάθλιψη μπορεί να οδηγήσει ακόμα και σε αυτοκτονικό ιδεασμό, χρήση ουσιών, ριψοκίνδυνες συμπεριφορές, αυξημένη πιθανότητα τραυματισμών και ατυχημάτων...

Μαρίνα Μόσχα

Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια, μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Αγωγής Ψυχικής και Σεξουαλικής Υγείας

Πηγή: mothersblog.gr