

Αυτή η εφαρμογή μας «κλέβει» τον περισσότερο χρόνο ύπνου

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



«Μόνο ένα βίντεο θα δω και θα κοιμηθώ» λέμε στον εαυτό μας, γνωρίζοντας όμως πως στην πραγματικότητα το πιο πιθανό είναι να ξοδέψουμε περισσότερο χρόνο σε αυτή τη διάσημη εφαρμογή, χάνοντας όμως παράλληλα ώρες ποιοτικού ύπνου



Από βίντεο με γάτες, σκύλους και άλλα κατοικίδια μέχρι φάρσες και βίντεο κλιπ, το Youtube ανήλθε γρήγορα χάρις στα σύντομα βίντεο και την εύκολη πρόσβαση. Όσο σύντομα όμως μπορεί να μοιάζουν σε διάρκεια τα βίντεο, άλλο τόσο σύντομος είναι και ο ύπνος μας, όταν εξακολουθούμε να βλέπουμε ασυναίσθητα το ένα πίσω από το άλλο.

Ειδικότερα, όπως αποκάλυψε νεότερη μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Sleep Medicine, οι έφηβοι είναι αυτοί που χάνουν ένα μέρος του ύπνου τους χρησιμοποιώντας περισσότερο το Youtube ως μέσο ψυχαγωγίας, σε σύγκριση με την συμβατική τηλεόραση ή άλλες εφαρμογές.

«Παρατηρούμε στην κλινική μας εφήβους που έχουν προβλήματα ύπνου. Αν και πολλοί από αυτούς έχουν προσπαθήσει να απέχουν από τη χρήση της τεχνολογίας, είναι προφανές ότι αυτό δεν έχει λειτουργήσει για όλους. Δεν είναι λίγοι και αυτοί που ανέφεραν ότι παρακολουθούσαν βίντεο στο YouTube για να αποκοιμηθούν, καθώς το θεωρούσαν διασκεδαστικό χωρίς να είναι υπερβολικά διεγερτικό» ανέφερε σχετικά ο συν-συγγραφέας Michael Gradisar, επικεφαλής της επιστήμης του ύπνου στο Sleep Cycle στην Αδελαΐδα της Αυστραλίας.

Για τις ανάγκες της μελέτης, η επιστημονική ομάδα εστίασε στην διερεύνηση συγκεκριμένων εφαρμογών, που θα μπορούσαν να μπου εμπόδιο στον ποιοτικό ύπνο. Γι' αυτό, ρώτησαν περισσότερους από 700 νέους ηλικίας 12 έως 18 ετών πόσο χρόνο περνούσαν χρησιμοποιώντας τεχνολογικά μέσα, όπως κινητά

τηλέφωνα, κονσόλες παιχνιδιών και την τηλεόραση, καθώς και εφαρμογές που χρησιμοποιούσαν πριν από τον ύπνο και όσο παρέμεναν στο κρεβάτι πριν αποκοιμηθούν.

Ενώ η μελέτη εξέτασε την υπηρεσία streaming Netflix καθώς και το YouTube, το YouTube ήταν η μόνη εφαρμογή που σχετιζόταν σταθερά με τα αρνητικά αποτελέσματα του ύπνου, σύμφωνα με τους ερευνητές.

Πιο συγκεκριμένα, για κάθε 15 λεπτά που περνούσαν οι έφηβοι παρακολουθώντας βίντεο στο YouTube, είχαν 24% περισσότερες πιθανότητες να κοιμηθούν λιγότερο από επτά ώρες. Επιπλέον, μισή ώρα με βίντεο χρησιμοποιώντας το τηλέφωνο, έναν φορητό υπολογιστή ή tablet καθυστέρησε τον ύπνο κατά 7 έως 13 λεπτά.

Εξίσου όμως και οι παιχνιδομηχανές κρίθηκαν το ίδιο ένοχες για την διαταραχή του ύπνου.

Η εξήγηση για την υπέρμετρη χρήση του YouTube είναι μάλλον απλή, εάν αναλογιστούμε πώς έχουν κατασκευαστεί παρόμοιες εφαρμογές. Το πρόβλημα έγκειται στο γεγονός ότι έχουμε την ψευδαίσθηση ότι θα ξοδέψουμε μόνο 15 λεπτά σε ένα βίντεο. Στην πραγματικότητα όμως, τα σχετικά βίντεο που θα μας προτείνει η εφαρμογή, μας οδηγούν συνήθως να παρακολουθήσουμε κι άλλα βίντεο, αυξάνοντας τον χρόνο παραμονής μας στις εφαρμογές.

Πηγή: ygeiamou.gr