

Οθόνες και ύπνος εφήβων

Η εφηβεία αποτελεί μια περίοδο αυξημένης ανάπτυξης και ο ύπνος συνιστά μεγάλο κομμάτι. Χρειαζόμαστε ως έφηβοι 8 ώρες ημερησίως προκειμένου ο εγκέφαλός μας να ανταποκριθεί με επάρκεια στις αναπτυξιακές του απαιτήσεις. Μπορεί αυτό να μην είναι δυνατό να επιτευχθεί πάντα ως στόχος, αφού κάποιες φορές η μελέτη μπορεί να ξεκινά μετά τις 21.00 λόγω υποχρεώσεων, ωστόσο αξίζει να προσπαθούμε καθημερινά να πλησιάζουμε τις 8 ώρες.

- Λιγότερες από 6 ώρες ύπνου/μέρα σε τακτική βάση είναι δυνατό να προκαλέσουν ορμονική απορρύθμιση με αποτέλεσμα να παίρνουμε βάρος ή να μην παίρνουμε ύψος
- Αν χρησιμοποιούμε πατίνι/ποδήλατο για να πάμε σχολείο ή διασχίζουμε δρόμους μεγάλης κυκλοφορίας, η έλλειψη ύπνου μπορεί να αυξήσει τις πιθανότητες ενός ατυχήματος, ειδικά αν κινούμαστε ακούγοντας μουσική σε ακουστικά
- Μετά από έναν κακό ύπνο μπορεί να παρατηρήσουμε στο σχολείο πονοκέφαλο, ζάλη, ευερεθιστότητα, κακή διάθεση, δυσκολίες συγκέντρωσης και προβλήματα μνήμης.

Οπότε:

- Για να μπορέσουμε να μπούμε ομαλά στη διαδικασία του ύπνου θα πρέπει να μειώσουμε την ηλεκτρονική δραστηριότητα τουλάχιστον πριν από την έλευσή του (βιντεοπαιχνίδια, βίντεο, συνομιλίες). Ιδανικά θα πρέπει να αποσυνδεόμαστε 1-2 ώρες πριν την έλευση του ύπνου από όλες τις οθόνες (smartphone, tablet, υπολογιστή)
- Το δωμάτιο που κοιμόμαστε καλό είναι να είναι συνδεδεμένο με ανάπαυση και ξεκούραση και όχι με υπερδραστηριότητα (πχ γυμναστική)
- Θα πρέπει να έχουμε προσαρμόσει το φωτισμό έτσι ώστε ο εγκέφαλος να μην λαμβάνει σήμα για εγρήγορηση
- Μπορούμε προς το βραδάκι να αρχίσουμε να μειώνουμε την ένταση του φωτισμού στο κινητό μας ώστε σταδιακά να μπούμε σε mode ύπνου
- Λίγο πριν τον ύπνο μπορείς να διαβάσεις κάτι που σε ευχαριστεί ή να ακούσεις χαλαρωτική μουσική, δουλεύοντας παράλληλα την αναπνοή σου με μεγάλες εισπνοές και εκπνοές ώστε να οξυγονώνεις σωστά τον εγκέφαλό σου μετά από μια απαιτητική μέρα.



Η ψυχολόγος του σχολείου,
Παπαδημητρίου Βασιλική