

Profilaktyka i promocja zdrowia. Zdrowa niedziela (24)

Dziś w ramach niedzielnego cyklu o promocji zdrowia temat ważny dla wszystkich rodziców – niewysypianie się dzieci i młodzieży. Jeden na trzech Polaków skarży się na obniżenie jakości snu po pandemii – jak wynika z badań STADA Health Report 2022. Niepokój, codzienne troski, stały dostęp do internetu i mediów społecznościowych sprawiają, że śpimy coraz krócej. Ten problem dotyka także dzieci i nastolatków. Jakie skutki dla zdrowia fizycznego i psychicznego może mieć chroniczne niewysypianie się?

Oglądanie seriali, przeglądanie mediów społecznościowych, praca, nauka czy granie na konsoli – to tylko część czynności, które notorycznie „kradną” nam czas przeznaczony na odpoczynek. Zbyt mała ilość snu skutecznie zaburza pracę całego organizmu, prowadząc zarówno do osłabionych zdolności poznawczych czy problemów z kontrolowaniem emocji, jak i do częstszego łapania infekcji, a nawet przybierania na wadze. Nie trzeba cierpieć na bezsenność, żeby doświadczać negatywnych skutków braku snu. Już zbyt późne zasypianie albo wstawanie o zbyt wczesnych godzinach w stosunku do swoich potrzeb może prowadzić do powstawania chorób przewlekłych i zaburzeń, które negatywnie wpłyną na jakość przyszłego życia.

Co daje nam sen?

Odpowiednia ilość snu pozwala skutecznie regenerować komórki układu odpornościowego i usprawniać jego działanie, regulować czynności hormonów oraz pozytywnie wpływać na pracę serca. Co istotne szczególnie dla młodych, uczących się ludzi – dobry sen wpływa na zdolności utrwalania informacji, wspierając proces zapamiętywania, uczenia się, a także rozumienia.

Odpowiednia ilość snu jest również niezbędna dla właściwego działania układu nerwowego – szczególnie w okresie dojrzewania. Sen umożliwia przepracować doświadczenia z życia codziennego, wyciszyć emocje, nabrać dystansu do wydarzeń, które mogą być trudne albo nieprzyjemne.

A jak dużo snu potrzebujemy? W przypadku osób dorosłych i młodych dorosłych będzie to od 7 do 9 godzin na dobę. Nieco więcej potrzebują dzieci w wieku szkolnym (6-13 lat) i nastolatki (14-17 lat) – to odpowiednio od 9 do 11 i od 8 do 10 godzin na dobę.

Czy Polacy się wysypiają?

Jak w takim razie Polacy oceniają jakość swojego snu? Czy podczas ostatnich miesięcy i lat naznaczonych doświadczeniami pandemii COVID-19 odczuliśmy zmiany w tej dziedzinie?

Badanie przeprowadzone w ramach STADA Health Report 2022 wskazuje, że jakość naszego snu istotnie się pogorszyła. Przyznaje to 34% ankietowanych i jest to wynik wyższy niż wynosi średnia krajów europejskich. Co ciekawe, polscy respondenci znajdują się pośród nacji, które najbardziej popierają używanie środków nasennych. Akceptuje je 57% respondentów z Polski. Przed nami jest tylko Hiszpania oraz Włochy.

Sen dzieci i nastolatków

Pandemia COVID-19 odcisnęła swoje piętno również na nawykach i stylu życia dzieci oraz nastolatków. Już wcześniej czas spędzany przed ekranami oraz poświęcony aktywnościom w mediach społecznościowych stanowił duży problem – w trakcie pandemii, ten czas się dodatkowo wydłużył.

Szacuje się, że nastolatki spędzają w internecie średnio 4 godziny i 50 minut na dobę. W dni wolne ten czas może wydłużać się do ponad 6 godzin. Jeden na dziesięciu nastolatków spędza aktywnie nawet ponad 8 godzin dziennie przed ekranem (czy to telefonu czy komputera).

Jak wskazują autorzy badania Nastolatki 3.0, z którego pochodzą te liczby – prawie 17% nastolatków korzysta aktywnie z internetu również w nocy. Rodzice nie mają świadomości, jak wiele godzin nocnych przeznaczonych na sen zostaje faktycznie „ukradzionych” przez komunikatory internetowe, media społecznościowe, seriale czy gry.

Czym może skutkować permanentne niewysypianie się?

Ilość i jakość snu nie pozostaje bez znaczenia dla zdrowia fizycznego i higieny psychicznej młodszych i starszych dzieci. Regularne niewysypianie się wiąże się oczywiście z przejściowym rozdrażnieniem, spadkiem nastroju czy frustracją. Ale w dłuższej perspektywie następstwa mogą być znacznie poważniejsze i trwałe.

Naukowcy z University of Maryland w badaniach opublikowanych na łamach „The Lancet Child & Adolescent Health” w lipcu 2022 roku wskazują, że dzieci w wieku 6-10 lat, które regularnie śpią poniżej 9 godzin dziennie doświadczają negatywnych zmian w mózgu powiązanych z koncentracją, pamięcią czy kontrolą zachowań. Przyczyną jest zmniejszona ilość istoty szarej, w niektórych obszarach mózgu. Stwierdzono ponadto, że efekty niedoboru snu utrzymują się długofalowo. Efektem dla dzieci mogą być słabsze wyniki w nauce, długotrwałe problemy z zapamiętywaniem informacji czy kontrolą emocji.

Niedobór snu obciąża nie tylko naszą sferę mentalną. Cierpi również zdrowie fizyczne. Osoby poniżej 40. roku życia, które cierpią na bezsenność są narażone na przewlekły stres, który może prowadzić do rozwoju nadwagi, otyłości i cukrzycy. Jak wynika z badania opublikowanego w piśmie „Diabetes/Metabolism Research and Review” w 2017 roku ryzyko zachorowania na cukrzycę jest większe o 16% w przypadku osób cierpiących na bezsenność. Ponadto, niewystarczająca ilość snu prowadzi do rozregulowania równowagi hormonów leptyny i greliny, które odpowiadają za zwiększony apetyt i mogą prowadzić do wykształcenia złych nawyków żywieniowych – objadania się wysokokalorycznymi produktami czy nieregularnym spożywaniem posiłków. To może oznaczać różnego typu schorzenia i problemy zdrowotne w dorosłym życiu – nadwagę, otyłość i związane z nimi konsekwencje.

Zapewnij dziecku spokojny sen

W jaki sposób można kształtować nawyki najmłodszych w zakresie snu?

Dawać przykład – najpierw rodzic powinien zadbać o swój sen. Nie tylko dzieci potrzebują się wysypiać. Odpoczynek ma taką samą wartość niezależnie od wieku.

Dobrze planować dzień – czas przeznaczony na obowiązki oraz zabawę czy pasję powinien być dobrze rozplanowany, tak aby nie wybiegał poza godziny wieczorne. Warto tak organizować naukę czy inne aktywności, aby nie trzeba było przed snem sięgać po urządzenia z ekranami. Ta zasada powinna dotyczyć również osób dorosłych.

Stworzyć wieczorną rutynę – Wypracować z dzieckiem czy nastolatkiem kilka nawyków, które będą kojarzyły się z porą snu. Czytanie książki, przygaszanie światła, ograniczenie głośniejszych dźwięków, unikanie urządzeń elektrycznych – to część praktyk, które mogą pomóc szybciej zasnąć. Każdy powinien sam ustalić, które bodźce stanowią przeszkodę i co sprzyja wysypianiu się.

Opracować regularny nawyk usypiania i wstawania, również w wolne dni – nie dopuszczać do sytuacji, w której weekend stanowi czas na odsypianie zmęczenia całego tygodnia. Regularny cykl dobowy da dziecku więcej korzyści niż dodatkowe dwie godziny snu w wolny dzień.

Zadbać o spokojne poranki – w tym celu warto wykonać część porannych czynności, takich jak: przygotowanie ubrania czy pakowanie się – już wieczorem. Dzięki temu dorośli i dzieci mogą zyskać więcej godzin snu i uniknąć stresu związanego z nadmiernym pośpiechem.

Dobrze się odżywiać – unikać wieczorem ciężkostrawnych posiłków, dużych kolacji, słodczych czy napojów zawierających kofeinę, w tym szczególnie napojów energetycznych.

Pomimo tego, że świat, w którym obecnie żyjemy nie ceni wysoko wartości, jaką jest sen, warto o niego zaważać, szczególnie dla swoich dzieci. Aby mogły się lepiej rozwijać, mniej chorować i unikać przewlekłych chorób w dorosłym życiu.