

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ



Οι ειδικοί ερευνητές ύπνου θεωρούν τους εφήβους να είναι μεταξύ των ηλικιών 11 έως 22. Γεγονός είναι ότι χρειάζονται περισσότερο ύπνο. Ο ύπνος των νέων παιδιών έχει γίνει ένα πολύ δημοφιλές θέμα τα τελευταία χρόνια. Οι γονείς συχνά αναρωτιούνται γιατί οι νέοι σήμερα χρειάζονται περισσότερες ώρες ύπνου από ότι εκείνοι και μήπως αυτό τους μετατρέψει σε τεμπέληδες έφηβους που όλο κοιμούνται!

Κάποια στιγμή, στα τέλη της εφηβείας, το σώμα εκκρίνει τη σχετιζόμενη με τον ύπνο ορμόνη μελατονίνη, σε διαφορετικό χρόνο από ότι συμβαίνει συνήθως. Αυτό αλλάζει και τους κιρκαδικούς ρυθμούς που καθοδηγούν τον κύκλο ύπνου – εγρήγορσης ενός ατόμου. Για παράδειγμα, αν πείτε στο έφηβο παιδί σας να πάει για ύπνο στις 10 το βράδυ, μπορεί να μείνει ξύπνιο κοιτάζοντας το ταβάνι μέχρι τις 1 ή 2 το πρωί.

Γύρω στις 7.30 το απόγευμα ο έφηβος αισθάνεται ξύπνιος και σε πλήρη εγρήγορση, σε αντίθεση με ένα ενήλικα ο οποίος έχει αρχίσει να «ηρεμεί» την ώρα εκείνη και ίσως γύρω στις 10.30 να είναι έτοιμος να πάει στο κρεβάτι του. Ο χρόνος «ηρεμίας» για τους εφήβους γίνεται πολύ αργότερα. Οι αλλαγές που γίνονται Οι μελέτες δείχνουν ότι οι αλλαγές που συντελούνται στο σώμα τους, απαιτούν περισσότερο ύπνο και ίσως έχουν πρόβλημα να σηκωθούν νωρίς το πρωί.

Το εσωτερικό βιολογικό τους ρολόι μπορεί να επιβραδύνει στην εφηβεία. Αυτός είναι και ο λόγος γιατί δεν νυστάζουν μέχρι τις 2 το πρωί. Και οι γονείς αναρωτιούνται πως είναι δυνατόν το παιδί τους, που μέχρι λίγο πριν ξυπνούσε από τα χαράματα, τώρα έχει μετατραπεί σε ένα χαλαρό νυσταλέο έφηβο που δεν ξυπνά ακόμη και αν εκραγεί μία βόμβα στο διπλανό δωμάτιο! Πόσο ύπνο χρειάζονται;

Οι έφηβοι χρειάζονται περίπου 9 ώρες ύπνου, τα παιδιά 10 ώρες και οι ενήλικες 8. Όμως σπάνια ο έφηβος κοιμάται 9 ώρες, λόγω του πρωινού ξυπνήματος για το σχολείο, της ανικανότητας να κοιμηθεί νωρίς, της κοινωνικής του ζωής και των εργασιών του σχολείου που πρέπει να κάνει. Οι γονείς μπορεί να χρειαστεί να προσαρμόσουν το πρόγραμμα του παιδιού ώστε να κοιμούνται πιο πολλές ώρες. Οι περισσότεροι έφηβοι προσπαθούν να καλύψουν την έλλειψη ύπνου το Σαββατοκύριακο. Όμως καλό και υγιεινό είναι να πηγαίνουν για ύπνο και να ξυπνούν την ίδια ώρα.

Η στέρηση του ύπνου μπορεί να επηρεάσει τη μνήμη, τη δημιουργικότητα και τη μάθηση. Οι έφηβοι που αγωνίζονται να ελέγχουν το άγχος και τα συναισθήματά τους, δυσκολεύονται ακόμη περισσότερο με την έλλειψη του ύπνου. Η ευερεθιστότητα, η έλλειψη αυτοπεποίθησης και η εναλλαγή της διάθεσης είναι κοινές στον έφηβο, όμως με τη στέρηση του ύπνου γίνονται ακόμη χειρότερα. Ακόμη και κατάθλιψη μπορεί να προκληθεί από χρόνια στέρηση ύπνου. Όπως επίσης αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα. Παρακολουθήστε τις δραστηριότητες του παιδιού. Μαζί με το σχολείο τους, οι έφηβοι συχνά αθλούνται, παρακολουθούν άλλα μαθήματα, εργάζονται λίγες ώρες, και περνούν χρόνο με τους φίλους τους.

Εάν το πρόγραμμά τους είναι πολύ φορτωμένο, επιμείνате να διαλέξουν τις πιο σημαντικές δραστηριότητες, έτσι ώστε να έχουν ένα πρόγραμμα που επιτρέπει την εργασία αλλά και την ανάπαυση. Πολλά νέα παιδιά λαγοκοιμούνται την ώρα του μαθήματος. Όμως αν ήταν ξεκούραστα θα παρακολουθούσαν καλύτερα και θα μάθαιναν περισσότερα πράγματα.

Οι ειδικοί προτείνουν στους γονείς, ορισμένες υγιεινές συμβουλές για τους εφήβους:

Να αποφεύγουν την καφεΐνη και τη νικοτίνη μετά το μεσημέρι, είναι και τα δύο διεγερτικά.

Επίσης να αποφύγουν το αλκοόλ που μπορεί να διαταράξει τον ύπνο.

Να αποφεύγουν το διάβασμα ή τα παιχνίδια στον υπολογιστή πριν τον ύπνο.

Μη μαλώνετε – διαφωνείτε με το παιδί σας λίγο πριν τον ύπνο.

Μην αφήνουν τη τηλεόραση ή τον υπολογιστή ανοικτό, ενώ προσπαθούν να κοιμηθούν.

Αποφεύγετε το πολύ έντονο φως το βράδυ, ενώ αντίθετα ανοίξτε τις κουρτίνες το πρωί και αφήστε τον ήλιο να μπει στο σπίτι.

Αφήστε τα παιδιά να κοιμηθούν λίγο περισσότερο το Σαββατοκύριακο αλλά όχι πιο πολύ από 2 με 3 ώρες γιατί θα διαταραχθεί το βιολογικό τους ρολόι. Και τελευταία συμβουλή για τους γονείς:

Να μην ξεχνούν ότι και αυτοί ήταν κάποτε έφηβοι!

Πηγή: juniorsclub.gr

Με εκτίμηση Χαϊδά Αθανασία

Κοινωνική Λειτουργός