

# Wysypianie się pomaga w nauce



Przeciętny nastolatek, zgodnie ze swym zegarem biologicznym albo rytmem okołodobowym, powinien zasypiać około godziny 23, a większość młodzieży potrzebuje mniej więcej dziewięciu godzin snu, by się wyspać i być przytomnymi przez cały dzień. Jednak biorąc pod uwagę fakt, że nastolatki chodzą do szkoły, odrabiają prace domowe, spędzają czas z przyjaciółmi, pracują po zajęciach, a także buszują po Facebooku, grają w gry komputerowe, porozumiewają się przez Skyp'a – a w dodatku działania te są dla nich ważniejsze od snu, rzadko który przesypiają wspomniane dziewięć godzin. Młodzież może myśleć, że to nie ma znaczenia, tym bardziej, że dobrze sobie radzi w szkole. Jest jednak inaczej.

Prawie wszystkie nastolatki wchodzące w okres dojrzewania stają się chodzącymi zombie, a to dlatego, że za mało śpią. Zdaniem naukowców, zaburzenia snu sprawiają, że dzieci nie są w stanie się skoncentrować, uczyć, być przytomne w czasie lekcji, powodują wahania nastroju, obniżenie odporności skutkujące wzrostem zachorowań, spadek aktywności fizycznej, ciągłe zmęczenie i apatię. W skrajnych przypadkach prowadzą do zaburzeń depresyjnych.

Schemat późnego kładzenia się spać i przysypiania w ciągu dnia staje się coraz bardziej powszechny wśród nastolatków i młodzieży. Eksperti amerykańskiej Narodowej Fundacji Snu spostrzegli, że ze „względu na wyjątkowe zapotrzebowanie, jeśli chodzi o czas spania, mózg nastolatka nie jest w stanie zachowywać przytomności do późnych godzin nocnych po rozpoczęciu roku szkolnego”. Młodzież jest w stanie przestawić swój rytm okołodobowy tak, by dostosować go do szkolnego rozkładu dnia, ale to może potrwać kilka tygodni. Możesz im pomóc w przygotowaniach do tej zmiany, by mogły się wysypiać.

## Oto kilka rad dla nastolatków:

- Przez kilka nocy kładźcie się o swojej naturalnej porze i wstawajcie o tej godzinie, o której wstawacie w okresie roku szkolnego. Potem każdej nocy idźcie do łóżka 15 minut wcześniej aż do momentu, gdy „wypracujecie” rozsądną godzinę zasypiania. Taki schemat musi być stosowany codziennie, nawet w czasie weekendów.
- Unikajcie drzemek w okresie przestawiania zegara biologicznego.
- Wyciszajcie się za pomocą gorącej kąpieli, czytania książki albo innych relaksujących czynności.
- Upewnijcie się, czy macie dobry materac – wasze stare, pojedyncze dziecięce łóżko może być za małe, by się w nim dobrze wyspać.
- Wyłączcie telewizor i komputer. Naukowcy sądzą, że jaskrawy ekran komputerowy wpływa na rytm okołodobowy oraz że jaskrawy wyświetlacz może hamować wytwarzanie melatoniny, czyli hormonu odpowiadającego za regulację rytmu snu oraz czuwania. Nie śpijcie z włączonym telefonem komórkowym na poduszce – wyłączcie go przed snem.
- Unikajcie kofeiny i napojów energetyzujących, nawet jeśli pozwalają wam one przetrwać szkolny dzień.
- Odsuwajcie zasłony i włączajcie światło, gdy tylko się obudzicie. Wieczorem sprawcie, by wasz pokój był tak spokojny, cichy i ciemny, jak tylko możliwe. Wytwarzanie światła i ciemności pozwoli wam przestawić swój zegar biologiczny.
- Pracując nad nowym rytmem dnia, należy zawsze stosować się do swojego codziennego „rozkładu jazdy”, także w czasie weekendów i dni świątecznych, zwłaszcza w okresie kilku pierwszych tygodni roku szkolnego.
- Gdy już przestawicie się na nowy cykl, możecie wprowadzić weekendowe zmiany. Pamiętajcie jednak, by nie odstawać za bardzo od ustalonego rytmu, tzn. kłaść się i wstawać kilka godzin później niż to robicie od poniedziałku do piątku.
- Możecie złagodzić stres i zorganizować się przygotowując listę rzeczy do zrobienia, zanim położycie się spać. Dzięki temu nie będziecie zamartwiać się podczas zasypiania.