

میدان نبرد شبانه

در بسیاری از خانواده‌ها، فرایند به خواب بردن نوجوانان شباهتی به میدان نبرد پیدا کرده است. جمله‌ی آشنای «گوشیتو بذار کنار! برو بخواب» تنها یک دعوی خانوادگی نیست، بلکه نشانه‌ای از یک بحران جدی و گسترده‌تر است که سلامت نوجوانان را تهدید می‌کند: کم‌خوابی مزمن. طبق گزارش مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها این به آمریکایی نوجوانان از درصد ۸۰ به نزدیک اما، دارند نیاز شبانه خواب ساعت ۱۰ تا ۸ به نوجوانان، (CDC) میزان نمی‌رسند. این وضعیت نه تنها بر خلق‌وخو و کارایی روزمره آنان تأثیر منفی می‌گذارد، بلکه پیامدهای عمیقی برای سلامت روان، توانایی یادگیری، تصمیم‌گیری و حتی سلامت جسمی آن‌ها دارد.

نقش تکنولوژی در بی‌خوابی نوجوانان

یکی از اصلی‌ترین موانع خواب سالم در نوجوانان، وابستگی شدید به تکنولوژی است. تلفن‌های هوشمند، تبلت‌ها، شبکه‌های اجتماعی، سرویس‌های استریم و بازی‌های ویدیویی در شب باعث تحریک ذهن و اختلال در ترشح هورمون ملاتونین، عامل خواب‌آلودگی، می‌شوند. دبیس پوپ، کارشناس رشد کودک و استاد دانشگاه استنفورد، بر اهمیت قطع ارتباط با وسایل الکترونیکی حداقل یک ساعت پیش از خواب تأکید دارد. او پیشنهاد می‌دهد که والدین به جای تکیه بر تلفن همراه به عنوان ساعت زنگ‌دار، از ساعت‌های سنتی استفاده کنند و نوجوانان را به رعایت روتین‌های آرام‌سازی مانند دوش گرم یا مطالعه تشویق کنند.

محیط مناسب خواب و عادات‌های سالم

برای بهبود کیفیت خواب، فراهم کردن یک محیط آرام، خنک و تاریک ضروری است. استفاده از گوش‌گیر، چشم‌بند یا وسایل کنترل نور می‌تواند در خانه‌های پر سر و صدا مفید باشد. همچنین پرهیز از مصرف کافئین و نوشیدنی‌های انرژی‌زا در ساعات پایانی روز نقش مهمی در آماده‌سازی بدن برای خواب ایفا می‌کند.

علائم کم‌خوابی و پیامدهای روانی و رفتاری

کم‌خوابی در نوجوانان می‌تواند خود را از طریق علائمی چون زودرنجی، رفتارهای آنی، افت تمرکز، کاهش انگیزه، و نوسانات خلقی شدید نشان دهد. وندی تروکسل، روان‌شناس بالینی، هشدار می‌دهد که بسیاری از رفتارهای نادرست نوجوانان به اشتباه به بی‌نظمی یا نافرمانی نسبت داده می‌شود، در حالی که ممکن است ناشی از کم‌خوابی مزمن باشد. جوانا فونگ-ایسارباوونگسه، متخصص مغز و اعصاب، اصطلاح «صبح‌های زامبی‌وار» را برای توصیف حالت‌هایی به کار می‌برد که نوجوانان پس از بارها خاموش کردن زنگ ساعت، به سختی از رختخواب جدا می‌شوند و صبح خود را با کافئین آغاز می‌کنند. او این وضعیت را یکی از نشانه‌های واضح کم‌خوابی می‌داند.

پیامدهای تحصیلی، جسمی و اجتماعی

نوجوانانی که به میزان کافی نمی‌خوابند، اغلب در یادگیری دچار مشکل می‌شوند و در معرض اختلالات روانی مانند اضطراب، افسردگی و حتی افکار خودکشی قرار می‌گیرند. همچنین، کم‌خوابی می‌تواند عملکرد ورزشی را کاهش دهد و احتمال آسیب‌دیدگی بدنی را افزایش دهد. تحقیقات نشان می‌دهد که تیم‌های حرفه‌ای ورزشی در آمریکا مربیان خواب را برای بهبود عملکرد بازیکنان استخدام می‌کنند، اقدامی که نشان‌دهنده اهمیت خواب در موفقیت ورزشی است. در زمینه ایمنی نیز، نوجوانان کم‌خواب در معرض رفتارهای پرخطری مانند رانندگی در حالت خواب‌آلود، مصرف مواد مخدر یا الکل و بی‌توجهی به قوانین ایمنی رانندگی قرار دارند.

آموزش و مشارکت نوجوانان در بهبود الگوی خواب

کارشناسان تأکید دارند که تغییر رفتار در نوجوانان تنها با دستور دادن ممکن نیست. والدین باید با آموزش، آگاه‌سازی و جلب مشارکت فرزندان، آن‌ها را به اهمیت خواب متقاعد کنند. ارائه اطلاعات علمی درباره تأثیر خواب بر سلامت مغز، روحیه، موفقیت تحصیلی، عملکرد ورزشی و حتی ظاهر فیزیکی، انگیزه‌ی نوجوانان را برای اصلاح الگوی خواب تقویت می‌کند.

کایلا والستروم، متخصص خواب، توصیه می‌کند: «به نوجوان خود نشان دهید که خواب خوب نه تنها به موفقیت در مدرسه و ورزش کمک می‌کند، بلکه بر ظاهر و اعتماد به نفس او نیز اثر دارد. هیچ تغییری رخ نمی‌دهد، مگر آن‌که خود نوجوان بخواهد به خودش کمک کند».

منبع: ایندپندنت

نویسنده : سید علی مدد زیدی، تاریخ ارسال : دوشنبه 22 اردیبهشت 1404 ساعت 2:24 بعد از ظهر