



اهمیت خواب در دوران بلوغ:

میزان خواب در نوجوان ها



نوجوانان در سن بلوغ حدود ۸ تا ۱۰ ساعت خواب نیاز دارند تا در طول روز سطح هوشیاری خوبی داشته باشند.

تغییرات ساعت درونی بدن در نوجوانی به معنای آن است که او گرایش دارد تا شب دیرتر به رختخواب برود و صبح هم دیرتر بیدار شود؛ اگرچه چنین اتفاقی معمولی و نرمال است و با گذر دوره‌ی نوجوانی رفع می‌شود.

- این برنامه خوابی نامنظم ایجاد چرخه نادرست را منجر می‌شود که در آن نوجوانان در طی هفته با کم خوابی رو به رشد، کشمکش با هوشیاری در روز و افزایش مضاعف خستگی در گذر هفته مواجهه می‌شوند. در آخر هفته که آنها خسته اند و آماده خواب، چرخه دوباره شروع به کار می‌کند.



تأثیر خواب در دوران نوجوانی

- **رشد قدی :**
- یک تأثیر خواب بر رشد نوجوانان در قد آنها مشخص می‌شود. رشد قد در بدن، بر اثر ترشح هورمون‌های مخصوص رشد صورت می‌گیرد. زمانی که نوجوان در خواب آرام و مفید قرار دارد، غده هیپوفیز شروع به فعالیت می‌کند. این غده با ترشح هورمون‌ها مخصوص، باعث رشد قد می‌شود.
- یکی دیگر از آثار هورمون‌های این غده، تقویت استخوان‌بندی و ارتقای قدرت فیزیکی بدن است.
- نوجوانانی که خوب می‌خوابند، بدن‌های قوی‌تر هم دارند. آثار این تقویت در نوجوانی، حتی تا سال‌های پیری هم با فرد می‌ماند.
- متأسفانه عادت‌های بد زندگی و سبک اشتباه رفتارهای روزمره مثل کمبود خواب جلوی رشد کامل قد و استخوان‌بندی را در این دوران می‌گیرد.



تأثیر خواب در دوران نوجوانی

- کمتر نوجوانی به فعالیت‌های صبحگاهی و زود بیدار شدن علاقه دارد. بیشتر فعالیت‌های آن‌ها بعد از ظهرها و عصرها انجام می‌شود و در این اوقات حال بهتری دارند. این اتفاق به دلیل آزادسازی ماده‌ای به نام ملاتونین است که تا پایان شب در بدن می‌ماند.
- ملاتونین در صبح‌ها، در کمترین میزان خود در بدن یک نوجوان قرار دارد. تنظیم ساعت خواب، باعث تنظیم ملاتونین در بدن می‌شود.
- خواب کافی شب باعث تنظیم هورمون‌ها و همچنین تقویت تمرکز می‌شود.
- رشد عضلات، استخوان‌ها و حتی سایز بدن افزایش پیدا می‌کند.
- این اتفاق حتی بر ذهن نوجوانان هم تأثیر می‌گذارد و قدرت تمرکز آن‌ها را افزایش می‌دهد.



نقش خواب در دوران نوجوانی

- خواب خوب و کافی به تقویت سیستم ایمنی و عصبی و عملکرد مغز کمک می‌کند.
- هنگام خواب، مغز نیروهایی که در طول روز به کارگرفته را بازیابی و تجدید می‌کند و اگر به خوبی استراحت کرده باشد، در روز قادر به حل مسئله، یادگیری و تفریح است.

در واقع نوجوانانی که همواره خوب می‌خوابند.



- خلاقیت بیشتری به خرج می‌دهند.
- توجه و تمرکز بیشتری روی مسائل دارند.
- توانایی‌شان برای حل مسئله بیشتر است.
- در یادگیری، بهیادسپاری و تصمیم‌گیری‌ها بهتر عمل می‌کنند.
- با دیگران راحت‌تر ارتباط برقرار می‌کنند.



علائم و نشانه های کمبود خواب در نوجوانان

- علائم جسمی

- علائم احساسی

- نداشتن خواب کافی در شب، علائم ناخوشایندی برای نوجوانان در پی دارد و همیشه نمی‌تواند با خواب بیشتر در شب بعد جبران شود.
- تکرار کمبود خواب یا خوابی با کیفیت پایین منجر به علائم رفتاری، شناختی-روانی و احساسی متفاوتی می‌شود.



خواب ناکافی در نوجوان

- در نوجوانی مغز باز هم در حال رشد است و خواب برای رشد سالم مغز مفید است. قشر پیش پیشانی مغزی؛ مسئول تفکر پیچیده و تصمیم گیری و نیز تنظیم هیجانی در بین نواحی در حال رشد مغز قرار دارد و دستخوش جهش معناداری در طی سال های نوجوانی می شود.
- این بخش از مغز به ویژه در برابر اثرات محرومیت از خواب حساس است. نوجوانان بی خواب، در معرض طیف وسیعی از مشکلات ذهنی، اجتماعی، هیجانی و رفتاری قرار دارند. خواب ناکافی در نوجوان مرتبط است با



خواب ناکافی در نوجوان



- خواب ناکافی در نوجوان مرتبط است با:
- **مباحث شناختی**
- مشکل در حافظه
- کاهش تمرکز و توجه
- مشکل یادگیری
- قضاوت و تصمیم گیری ضعیف
- کاهش توانایی حل مسئله



خواب ناکافی در نوجوان

- مباحث رفتاری و هیجانی
- تمایل بیشتر به درگیری در رفتارهای پرخطری همچون سیگار کشیدن، خوردن مشروب و استعمال دارو دارند.



- بیش فعالی
- رفتار پرخاشگرانه
- کناره گیری اجتماعی
- مشکل در معاشرت با دیگران



خواب ناکافی در نوجوان



- مباحث هیجانی
- تحریک پذیری و اختلالات خلقی
- اتخاذ نگرش و دیدگاه منفی تر
- مشکل در کنترل هیجان ها
- ریسک بالاتر افسردگی، اضطراب و تفکرات خودکشی



خواب ناکافی در نوجوان



- مباحث تحصیلی و عملکردی
- نمرات پایین تر
- عملکرد تحصیلی ضعیف
- غیبت و تأخیر کلاسی پر تکرار



والدین چه کاری می‌توانند انجام دهند

- با نوجوان خود برای پایدار ماندن بر روی یک برنامه منظم در کل هفته و تعطیلات کار کنید.
- یک زمان خواب و بیداری را تنظیم کنید که آنها بتوانند خواب شبانه کافی را دریافت کنند (هر نوجوانی متفاوت است، پس از این رو به علائم محرومیت از خواب و انطباق با میزان خواب مشخص توجه کنید).
- خوابیدن نوجوانان تا حدی بیشتر در تعطیلات ایرادی ندارد. بیشتر از سی دقیقه یا یک ساعت صدمه ای به ساعت زیستی آنها نمی‌زند و موجب بیدار ماندن زیاد در نیمه شب هر شب نخواهد شد. اما اجازه ندهید بیش تر از یک ساعت استراحت اضافی روزهای تعطیل را بخوابد.



نوجوانان، تکنولوژی و خواب

- بیش از ۹۰ درصد از نوجوانان با اشکال متعددی از تکنولوژی در یک ساعت قبل از موقع خواب سرگرم می شوند.
- تماس با نور دستگاه های دیجیتال، موجب تأخیر در آزادسازی ملاتونین و عقب افتادن خواب می شود. این به ویژه برای نوجوانانی که از نظر زیستی آمادگی اختلال وهله دیرخوابی را دارند، مشکل زا است. تحریک ذهنی می تواند موجب فعال شدن ذهن نوجوان و هوشیاری در موقع خواب شود که این نیز در هم کیفیت و هم کمیت خواب تداخل می یابد.
- تحقیقات نشان می دهند که اشکال بسیار تعاملی تر تکنولوژی مانند بازی های ویدئویی، تلفنهای همراه، لپ تاپ و تبلت ها به احتمال بیشتری در خواب تداخل ایجاد می کنند و از این رو منجر به خواب بدون احساس سرحالی شود.
- استفاده از تکنولوژی در غروب عامل مهمی است که می تواند خواب نوجوان را تهدید کند. اما، عادات کلی تکنولوژی نقش مهمی را ایفا می کنند.
- شواهد بارزی وجود دارند که نشان می دهند استفاده از رسانه های اجتماعی سنگین توسط نوجوانان با مسائل عمده و خطرات بیشتر افسردگی ارتباط دارد.



خواب کافی در نوجوانی و رشد ذهن

تحقیقات نشان داده است که نوجوانانی که ۸ الی ۱۰ ساعت خواب مفید دارند، وضعیت سلامتی بهتری نسبت به سایر نوجوانان دارند. محققین متوجه شدند این افراد دارای ویژگی‌های شامل موارد زیر هستند.



- کمتر کسل می‌شوند.
- بیشتر و راحت‌تر یاد می‌گیرند.
- سریع‌تر تمرکز می‌کنند.
- تصمیمات بهتری می‌گیرند.
- کمتر دچار افسردگی‌ها نوجوانی می‌شوند.
- از پرخاشگری و خشونت کمتری برخوردار هستند.
- نمرات بهتری دارند.
- بیشتر به نظم اهمیت می‌دهند.
- روابط اجتماعی قوی‌تری دارند.
- فعالیت‌های روزانه آن‌ها بیشتر.
- کمتر دچار بیماری می‌شوند.
- کمتر دچار اضافه وزن و چاقی می‌شوند.

منابع

-
- <https://maadteb.com/>
 - <https://ravanroyaclinic.com/does-sleep-disorder-affect-mental-health/>

• بهداشت بلوغ

<https://www.mosahab.com/> •