

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Długość snu wpływa na zdrowie psychiczne dzieci

Dzieci, które nie przysypiają w nocy wystarczającej liczby godzin, są bardziej narażone na depresję, zaburzenia lękowe, a także problemy m.in. z koncentracją czy zapamiętywaniem -

informuje pismo „Molecular Psychiatry”.

Czas spędzany przed monitorem oraz presja związana ze szkołą lub zajęciami pozaszkolnymi mogą przyczyniać się do tego, że wiele dzieci nie przesypia w nocy zalecanej liczby godzin. W przypadku dzieci w wieku 6-12 lat odpowiednia długość snu wynosi 9-12 godzin. Wcześniejsze badania wykazały jednak, że około 60 proc. dzieci w Stanach Zjednoczonych śpi krócej niż 8 godzin - piszą naukowcy z University of Warwick (DOI: 10.1038/s41380-020-0663-2).

Badacze analizowali ryzyko zaburzeń zdrowia psychicznego oraz zmiany strukturalne w mózgu u ponad 11 tys. dzieci w wieku 9-11 lat.

U dzieci, które spały mniej, niż 7 godzin, zaobserwowano zwiększone ryzyko depresji, zaburzeń lękowych, impulsywności oraz pogorszenia funkcji poznawczych. Zbyt krótki sen odzwierciedlał się także w strukturze mózgu, tj. mniejszej objętości w obrębie kory oczodołowo-czołowej, kory skroniowej, przedklinka oraz zakrętu nadbrzeżnego.

"Problemy były średnio o 53 proc. częstsze u dzieci, które przesypiały w nocy mniej niż 7 godzin, a wyniki testów funkcji poznawczych - średnio o 7,8 proc. niższe, niż u dzieci przesypiających 9-11 godzin. Obrazuje to, jak bardzo sen jest istotny dla pracy mózgu i zdrowia psychicznego" - podkreśla prof. Jianfeng Feng, autor analizy.

"Stan snu to aktywny proces wspierający reorganizację w mózgu. Dlatego też ma niezwykle istotne znaczenie dla dzieci, u których reorganizacja ta przebiega szybko" - dodaje prof. Feng.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29415.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędzie się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy