

[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

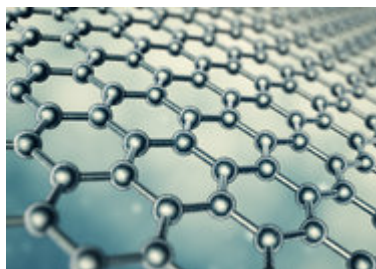
<http://laboratoria.net/aktualnosci/29415.html>



02-07-2024

[Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach](#)

[multitożsamości Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu Ekrany dotykowe bez problematycznego indu Świat atomów i cząsteczek Żyjemy w czasach multitożsamości Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy