

[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

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



23-06-2026

[Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#)

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

[Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

[Za mało siedzenia także może szkodzić](#)

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad](#)

[terapię](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy