

### [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>



09-04-2026

## Światło uwięzione w ultracienkiej siatce

Ten wynik otwiera drogę do nowych, płaskich elementów fotonicznych.



09-04-2026

## Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu

Będzie można regenerować kości i stawy



09-04-2026

## WAT z nowymi pracowniami dla Instytutu Radioelektroniki

Otrzymał nowy budynek z pracowniami i aulą dla studentów.



09-04-2026

## Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki

Dwie trzecie z nich wyciąga inne wnioski.



09-04-2026

## Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego

Bakterie rozprzestrzeniają się nie tylko w szpitalach.



09-04-2026

## [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#)

Przydatnym w leczeniu wielu schorzeń, jak choroby nowotworowe i autoimmunologiczne.



09-04-2026

## [Bez podstawowej wiedzy o roślinach](#)

Wprowadzamy coraz więcej gatunków obcych inwazyjnych.



30-03-2026

## [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.

**Informacje dnia:** [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki](#) [Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#) [Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#) [Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p](#) [Światło uwięzione w ultracienkiej siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracownikami dla Instytutu Radioelektroniki](#) [Ponowna analiza danych naukowych może przynieść](#)

[zupełnie inne wyniki Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego](#)  
[Naukowcy pracują nad biosyntetycznym supermikrobiomem p Światło uwiecznione w ultracienkiej](#)  
[siatce Przełom w leczeniu schorzeń układu ruchu WAT z nowymi pracowniami dla Instytutu](#)  
[Radioelektroniki Ponowna analiza danych naukowych może przynieść zupełnie inne wyniki](#)  
[Antybiotykooporność jednym z największych zagrożeń zdrowia publicznego Naukowcy pracują nad](#)  
[biosyntetycznym supermikrobiomem p](#)

## **Partnerzy**