JOANNA SZULC 07.06.2023

Ile snu potrzebuje nastolatek?



Twoje nastoletnie dziecko chodzi ciągle niewyspane? Nic dziwnego! W okresie dorastania mózg potrzebuje dużo więcej snu niż w dorosłym życiu.

Jeśli zapytać grupę nastolatków (np. podczas prowadzonych w szkole warsztatów), o czym tak naprawdę marzą, czego chcą, większość powie bez zastanowienia: „Wyspać się!". To wcale nie są żarty. W okresie dojrzewania trwa bardzo intensywna reorganizacja pracy mózgu, a zmiany, które zachodzą w układzie nerwowym, pochłaniają mnóstwo energii. To powoduje, że młody człowiek często czuje się zmęczony i senny. Podczas snu mózg przetwarza doświadczenia z całego dnia, porządkuje i utrwala wiadomości. Sen pozwala wyregulować metabolizm, wyciszyć emocje, odreagować trudne wydarzenia z życia codziennego – to także w okresie dojrzewania jest bardzo ważne.

Nawet 3 godziny dłużej

Naukowcy twierdzą, że nastolatkowie potrzebują przynajmniej 1-2 cykle snu więcej niż osoby dorosłe. Cykl snu obejmuje zarówno fazę NREM (to sen głęboki), jak REM (krótki przedział czasu z marzeniami sennymi) i trwa od 80 do 100 minut (średnio przyjmuje się ok. 90 minut). Osoby dorosłe dla dobrego samopoczucia powinny spać 5-6 cykli w ciągu nocy (najlepiej, jeśli sami naturalnie budzimy się po fazie REM, a nie wyrywa nas ze snu budzik). Nastolatek potrzebuje jeszcze kolejnych cykli snu, i to rano. Naukowcy twierdzą (a nauczyciele to potwierdzają), że uczniowie starszych klas szkoły podstawowej, gimnazjaliści i licealiści na pierwszej godzinie lekcyjnej nie są w stanie przyswajać wiedzy, skupić się na zadaniach, tworzyć. Oni po prostu zasypiają na siedząco.

Drzemka po południu

Okazuje się, że nastolatkom nie wystarcza także długi sen nocny. W okresie dojrzewania szczególnie potrzebna jest popołudniowa drzemka. Syn czy córka, którzy w przedszkolu buntowali się przed leżakowaniem, teraz wiele by oddali za popołudniowy czas spokoju, bez obowiązków i pośpiechu. To nie jest lenistwo, ale rzeczywista potrzeba organizmu. Warto ją uszanować, bo sen naprawdę pomaga młodemu człowiekowi lepiej przejść trudny okres dojrzewania.

Odsypianie w weekend?

Jeśli nasz nastolatek czuje się ciągle zmęczony, a rano nie może się dobudzić, warto się zastanowić, czy ma dobre warunki do regeneracji.

Do spokojnego snu trzeba się przygotować. Przed zaśnięciem nie należy patrzeć się w świecący ekran (komórki, komputera), bo to zaburza wydzielanie melatoniny, hormonu biorącego udział w procesie zasypiania i spania. Należy unikać silnych wrażeń (np. emocjonujących filmów, gier) i ciężkostrawnych posiłków. Pokój powinien być dobrze wywietrzony, okna zasłonięte.

Dobrze byłoby, gdyby młody człowiek spał mniej więcej podobną ilość godzin w czasie tygodnia nauki, jak i w weekend. Zarywanie nocy w tygodniu i odsypianie ich w sobotę i niedzielę sprawia, że nasz rytm aktywności i odpoczynku się rozregulowuje, przez co stale mamy pewien deficyt snu.