



# Родители и профилактика вредных привычек: Подростки и сон

## О сне в подростковом возрасте

**Полноценный сон** – важная составляющая поддержания здоровья и общего хорошего самочувствия подростков.

**Суточный биоритм** (это своего рода внутренние биологические часы) посылает соответствующие сигналы, когда наш организм готов спать и готов бодрствовать.

В подростковом возрасте происходит **естественный биологический сдвиг**. В результате этих изменений подростки более активны в вечернее время и с трудом засыпают, что оказывает негативное воздействие на их способность легко просыпаться по утрам в бодром состоянии.

Ключевой фактор, влияющий на уровень состояния сонливости или бодрствования в любое время – **количество времени с тех пор, как мы последний раз спали**. Это называется **баланс сна и бодрствования**. Если мы бодрствуем слишком долго, баланс сна и бодрствования нарушается, вызывая чувство сонливости.

У подростков обычно **нерегулярный режим сна в течение недели**, и они часто ложатся спать поздно и спят допоздна на следующий день в течение выходных. Это может влиять на их «биологические часы», снижать качество сна и нарушать режим полезного сна в течение учебной недели.

**Сон влияет на обучение**. Головной мозг накапливает, объединяет и использует на практике все то, что мы узнаем и изучаем в течение дня. Обучение продолжается, даже когда подростки (и взрослые!) спят. Это означает, что сон после уроков или выполненного нового задания столько же важен, как полноценный ночной сон перед важным тестом или экзаменом.

## Что нужно знать родителям

*Согласно данным Национального фонда по проблемам сна, дети спят лучше, когда родители устанавливают правила, ограничивают использование технологических приборов и подают хороший личный пример в отношении полезных для здоровья правил сна.*

- Четкие правила помогают детям получать больше сна.** Когда родители устанавливают правила, ограничивающие употребление кофеина, использование электроники и назначающие время начала ночного сна, дети спят дольше – до 1 часа.
- Важно отключать электронику и другие приборы на время сна.** Почти у 3 из 4 детей в возрасте от 6 до 17 лет в спальне находится как минимум один электронный прибор во время сна. Дети, оставляющие электронные приборы включенными на ночь, спят меньше – в среднем меньше на 1 час.
- Пример родителей поощряет детей следовать полезным правилам сна.** Если родители следуют полезным для здоровья правилам сна, дети также будут им следовать. Около 65% детей, родители которых имеют как минимум один электронный прибор в спальне, также имеют как минимум один электронный прибор в спальне, и лишь 24% детей держат электронный прибор в спальне, если этого не делают их родители.

Переработанные материалы из данного источника: <https://sleepfoundation.org/media-center/press-release/national-sleep-foundation-2014-sleep-america-poll-finds-children-sleep>

## ОСНОВНЫЕ ФАКТЫ



Развивающемуся мозгу подростков ежедневно требуется **8–10 часов** ночного сна.

В целом, менее 10% подростков выполняют существующие рекомендации в отношении сна. (Исследование «Поведение, связанное с риском, среди молодежи» 2007-2013 гг.)

У подростков, которые спят менее 8 часов ночью, наблюдается **более высокий уровень стресса** по сравнению с подростками, которые спят не менее 8 часов.



Мелатонин – это гормон, подающий организму сигнал о том, что пора отдыхать. Всего двух часов за использованием электронного прибора с подсветкой (ноутбук, планшет, сотовый телефон и т.п.) достаточно, чтобы снизить уровень мелатонина, что приводит к задержке начала ночного сна.



Напоминайте Вашему подростку о том, что нельзя садиться за руль в усталом состоянии. Аварии, связанные с вождением в сонливом состоянии, являются причиной более чем 1 550 смертей ежегодно. Эти аварии чаще всего происходят по вине молодых водителей в возрасте до 25 лет.

# Тревожные признаки недосыпания: на что обращать внимание

Подростки зачастую не понимают, сколько часов сна им действительно требуется (8-10 часов ночного сна ежедневно), или не могут понять, когда организм подает сигналы о том, что им требуется отдых и сон. Многие подростки настолько заняты учебой, занятиями спортом и другими видами деятельности, работой и общением с друзьями, что они готовы при необходимости жертвовать столь важным для здоровья сном. Недосыпание может влиять на подростков по-разному. Если у Вашего ребенка наблюдаются следующие тревожные симптомы и поведение, обсудите с ним/ней необходимость полезных для здоровья правил сна.

**Американская академия педиатров: Пусть дети спят - ААР рекомендует изменить время начала уроков в средних и старших классах в целях борьбы с недосыпанием среди подростков**

<https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/pages/let-them-sleep-aap-recommends-delaying-start-times-of-middle-and-high-schools-to-combat-teen-sleep-deprivation.aspx>

**Американская ассоциация психологов: Недосыпание может отрицательно сказываться на здоровье подростков**

<http://www.apa.org/monitor/oct01/sleepteen.aspx>

**Центры контроля и профилактики заболеваний:**

**Время начала уроков в средних и старших классах — США, 2011–12 учебный год**

<http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6430a1.htm>

**Передовая линия: Подростки и сон**

<http://www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/teenbrain/from/sleep.html>

**Здоровье детей**

[www.kidshealth.org/parent/growth/sleep/sleep\\_problems.html#cat167](http://www.kidshealth.org/parent/growth/sleep/sleep_problems.html#cat167)

**Национальный фонд по проблемам сна**

<https://sleepfoundation.org/>

**Национальная детская больница**

<http://www.nationwidechildrens.org/sleep-in-adolescents>

**PBS – Эта эмоциональная жизнь**

**Подростки спят с телефонами: прямая и явная угроза**

<http://www.pbs.org/thisemotionallife/blogs/teens-sleeping-cell-phones-clear-and-present-danger>

**Клиника Мэйо: Сон в подростковом возрасте – Почему подростки испытывают усталость?**

<http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/teen-and-teen-health/in-depth/teens-health/art-20046157>

**Центр по вопросам нарушений сна**

**Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе**

<http://sleepcenter.ucla.edu/body.cfm?id=63>

В этом информационном листке используется информация из вышеуказанных источников.

- С трудом просыпается по утрам
- С трудом концентрируется
- Засыпает или находится в «полудреме» на уроках
- Снижается устойчивость внимания
- Ухудшается память
- Ухудшается способность принимать решения
- Снижается уровень энтузиазма
- Раздражительность или депрессия
- Агрессивность
- Рискованное поведение
- Замедляются физические рефлексы, повышается неуклюжесть движений
- Снижаются спортивные результаты и достижения
- Снижается успеваемость в школе
- Увеличивается количество пропусков школы «по состоянию здоровья» в связи с чувством усталости и утомления



## Советы для беседы: как привить ребенку полезные для здоровья правила сна

*Полезные для здоровья правила сна – это набор правил и привычек, которые обеспечивают полноценный ночной сон и полноценное бодрствование в течение дня. Поскольку режим сна у подростков настолько уникален, крайне важно, чтобы родители поощряли подростков соблюдать эти полезные правила в отношении сна.*

- **Установленное время начала ночного сна.** Отход ко сну в одно и то же время каждый вечер подает сигнал организму о том, что пора спать. На выходных старайтесь ложиться спать не более чем на 1 час позже, чем обычно, и просыпаться не более чем на 2-3 часа позже, чем в обычный рабочий день.
- **Регулярные упражнения.** Физические упражнения снижают уровень стресса и помогают организму расслабиться. Выполняйте упражнения не позднее, чем за 3 часа до отхода ко сну.
- **Отказ от стимулирующих веществ.** Откажитесь от напитков с кофеином, например, газированной воды, кофе или энергетических напитков, после 4 часов дня.
- **Эмоциональный и умственный отдых.** Избегайте фильмов со сценами жестокости, фильмов ужасов или боевиков перед ночным сном.
- **Низкий уровень освещения.** Темнота способствует выработке мелатонина, естественного гормона, который посылает сигнал организму о том, что пора отдыхать. Исключите яркий свет, просмотр телевизора, использования компьютера и другой электроники как минимум за час до отхода ко сну.
- **Ограниченный дневной сон.** Непродолжительный дневной сон может при необходимости дать подростку необходимую дополнительную энергию. Дневной сон не должен превышать 30 минут и не должен приходиться на вечернее время.
- **Оптимальные условия для сна.** Согласно результатам исследований, оптимальные условия для сна – темная комната с прохладной температурой.
- **Яркий свет при пробуждении.** Свет воспринимается головным мозгом как сигнал о том, что пора просыпаться.

«Родители и профилактика вредных привычек» - это образовательная серия, предлагаемая Decisions at Every Turn Coalition родителям и другим заинтересованным взрослым лицам, в целях повышения уровня информированности о важных проблемах молодежи и поощрения открытого диалога о том, как заботиться о здоровье и делать здоровый выбор.

Посетите сайт <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html>, где Вы найдете полный архив информационных листков.