

## کودکان از یک قرن پیش از کم خوابی رنج می‌برند

گروهی از پژوهشگران استرالیایی در بررسی‌های خود نشان دادند که از یک قرن پیش و با آغاز زندگی مدرن، کودکان شب‌ها یک ساعت کمتر می‌خوابند .



همشهری آنلاین: گروهی از پژوهشگران استرالیایی در بررسی‌های خود نشان دادند که از یک قرن پیش و با آغاز زندگی مدرن، کودکان شب‌ها یک ساعت کمتر می‌خوابند .

به گزارش خبرگزاری مهر، 3 محقق دانشگاه جنوب استرالیا در آدلاید دریافتند که از سال 1894 با اختراع برق و لامپ، نور مصنوعی شب‌ها را روشن کرد و به همین علت کتاب‌خوانی قبل از خواب رواج یافت.

سپس تلفن و رادیو اختراع شد و شب بیداری‌های کودکان از کتاب‌خوانی به حرف زدن با تلفن یا گوش دادن به رادیو رسید. پس از آن، تلویزیون عرضه شد و به این ترتیب، شب‌های کودکان پای برنامه‌های تلویزیون گذشت.

از حدود 20 سال قبل نیز با اختراع وب و رواج اینترنت، شبکه نیز به کمک تلویزیون آمد. نتیجه این شد که از یک قرن قبل تاکنون کودکان بیش از یک ساعت در شبانه روز کم خوابی دارند.

این دانشمندان با بررسی آرشیوهای پزشکی 300 مطالعه مرتبط با خواب و کودک در 100 سال گذشته نشان دادند که شب‌های کودکان و نوجوانان بین 0 تا 18 سال به طور متوسط 73 دقیقه کوتاه شده است.

این درحالی است که پزشکان توصیه می‌کنند که در اولین هفته‌های زندگی به 16 ساعت خواب و پس از آن تا 18 سالگی به 8 تا 9 ساعت خواب نیاز است.

برپایه این تحقیقات، کودکان و نوجوانان در سال 1897 شب‌ها کمی بیش از 10 ساعت و 20 دقیقه می‌خوابیدند درحالی که خواب آنها اکنون به 9 ساعت و 10 دقیقه رسیده است. با نگاهی به گروه‌های سنی می‌توان دریافت که به ویژه خواب نوجوانان حتی کمتر از این میزان است. به طوری که در گروه سنی 16 تا 18 سال مدت زمان خواب 91 دقیقه کمتر است.

کم خوابی موجب کج خلقی کودکان می‌شود و تمرکز آنها را در مدرسه و در زمان یادگیری کاهش می‌دهد. همچنین سیستم ایمنی را ضعیف کرده و در عملکرد هورمون‌های مسئول افزایش اشتها تاثیر منفی گذاشته و در نتیجه سبب چاقی می‌شود.

اگر پزشکان در سال 1897 توصیه می‌کردند که یک کودک 2 ساله باید 16 ساعت بخوابد، امروز این توصیه‌ها بین 11 تا 13.5 ساعت متغیر است و درحالی که در سال 1933 یک کودک 5 ساله 12 ساعت می‌خوابید امروز این میزان به 11 ساعت رسیده است.