

تاثیر نور مانیتور در بروز اختلال خواب نوجوانان

یک بررسی جدید شواهد تازه ای را ارائه داده تا والدین را بیشتر از قبل متقاعد کند که باید موبایل، تبلت و کامپیوترها را از اطاق خواب بچه ها دور کنند.



یک بررسی جدید شواهد تازه ای را ارائه داده تا والدین را بیشتر از قبل متقاعد کند که باید موبایل، تبلت و کامپیوترها را از اطاق خواب بچه ها دور کنند.

به گزارش خبرنگار مهر، این بررسی نشان داده است که نور این وسایل می تواند میزان هورمون ملاتونین را که خواب را کنترل می کند تحت تاثیر قرار دهد.

این تاثیر برای بچه هایی که تازه وارد دوران بلوغ شده اند بیشتر است و نور مانیتور دستگاه های ذکر شده در این بچه ها میزان هورمون ملاتونین را تا ۳۷ درصد کاهش می دهد. مطالعات قبلی نشان داده است که ۹۶ درصد نوجوانان در ساعات قبل از خواب حداقل از یکی از وسایل دارای مانیتور مانند تلفن همراه، لپ تاپ یا تبلت استفاده می کنند.

محققان با بررسی ۳۰ فرد در رده سنی ۹-۱۵ سال و ۲۹ نفر دیگر با سن ۱۶-۱۱ سال متوجه شدند که هرچه نور مانیتور وسایل الکترونیک در ساعات ابتدایی شب بیشتر باشد میزان افت هورمون ملاتونین هم بیشتر می شود. آنها می گویند بخصوص در شروع دوران بلوغ مغز بسیار به نور حساس شده و سیکل خواب در شب و روز دچار تغییر می گردد.