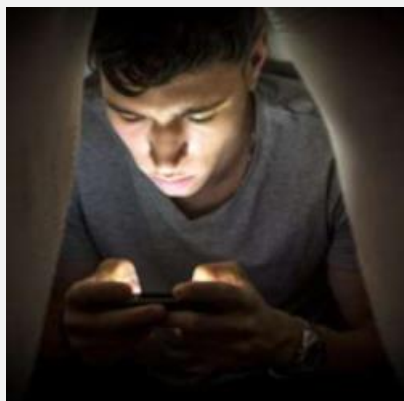


ارسال و دریافت پیامک در تاریکی شب ممنوع

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد که عادت برخی نوجوانان به ارسال پیامک در تاریکی پیش از خواب، به کیفیت عملکرد تحصیلی آنها آسیب می زند.



نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد که عادت برخی نوجوانان به ارسال پیامک در تاریکی پیش از خواب، به کیفیت خواب و عملکرد تحصیلی آنها آسیب می زند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا، این مطالعه که در مجله Child Neurology منتشر شده، اولین مطالعه از نوع خود است که عادات نوجوانان به ارسال پیامک در تاریکی شب را به وضعیت سلامت خواب و عملکرد تحصیلی آنها ارتباط می دهد.

به گزارش ساینس دیلی، ژو مینگ، استاد علوم اعصاب و مغز و اعصاب در دانشکده پزشکی دانشگاه راتگرز نیوجرسی می گوید: باید بدایم نوجوانانی که بیش از اندازه از دستگاه های الکترونیکی استفاده می کنند، فیزیولوژی منحصر به فردی دارند. آنها تمایل به خواب دیر هنگام و بیدار شدن دیر وقت دارند و زمانی که خلاف آهنگ طبیعی بدن آنها عمل می شود، کارایی شان کاهش می یابد.

طبق گزارش انجمن طب اطفال آمریکا، استفاده از رسانه ها در میان کودکان در تمامی سنین به طور تصاعدی در حال افزایش است و کودکان هشت تا 18 ساله تقریباً روزی هفت و نیم ساعت از ابزارهای الکترونیکی استفاده می کنند.

تازه ترین تحقیق صورت گرفته به واقع بخشی از مجموعه بررسی های مستمر و مدارک فزاینده ای است که در زمینه اثرات منفی استفاده از ابزارهای الکترونیکی بر عملکرد خواب و تحصیل دانش آموزان تهیه شده، اما تاکنون محور معدودی از مطالعات قبلی به طور خاص پیامک ها بوده است.

محققان برای انجام مطالعه جدید، پرسشنامه هایی را در اختیار دانش آموزان سه دبیرستان قرار دادند و هزار و 537 پاسخ متفاوت دریافتی را از نظر رتبه، جنسیت، طول مدت ارسال پیامک و ارسال پیامک قبل و یا بعد از خاموشی، ارزیابی کردند.

براساس نتیجه این تحقیق، دانش آموزانی که کمتر از 30 دقیقه بعد از خاموش کردن چراغ اتاق، کار با ابزارهای الکترونیکی و یا ارسال پیامک را متوقف کرده بودند، عملکرد درسی به مراتب بهتری نسبت به دانش آموزانی داشتند که بیش از این بازه زمانی به ارسال و دریافت پیامک ادامه داده بودند.

این مطالعه همچنین نشان داد، دانش آموزانی که مدت زمان طولانی تری در تاریکی پیامک ارسال می کردند، نسبت به دانش آموزانی که در زمان خواب پیامک نمی فرستادند، ساعات کمتری می خوابیدند و در طول روز خواب آلود بودند.

به گفته مینگ، اثرات «نور آبی» منتشر شده از تلفن های هوشمند و تبلت ها در یک اتاق تاریک تشدید می شود و این طول موج کوتاه نور می تواند تاثیر قوی بر علائم خواب آلودگی روزانه داشته باشد زیرا آزاد سازی ملاتونین را به تاخیر می اندازد و باعث می شود که خوابیدن دشوارتر شود.