Bezsenność u nastolatków - 3 sposoby na lepszy sen

data aktualizacji: 2021.10.25 autor: ARTYKUŁ PARTNERA

Zdrowy i optymalny sen ma ogromne znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania każdego człowieka, natomiast w przypadku dzieci i młodzieży jest to szczególnie istotne. Sprzyja on bowiem właściwemu rozwojowi psychicznemu oraz fizycznemu. Niestety, ale u niektórych mogą pojawić się zaburzenia snu takie jak bezsenność, które sprawiają, że rozwój u nastolatka zostaje zakłócony. Jakie mogą być przyczyny bezsenności u nastolatków? Jakie są sposoby na lepszy sen? W tym artykule postaramy się odpowiedzieć na te pytania.

Przyczyny bezsenności u nastolatków

Przyczyn bezsenności u nastolatków jest wiele. Bardzo często wpływ na to, że dany nastolatek ma problemy z bezsennością jest **przyjmowanie przez niego leków, środków psychoaktywnych bądź narkotyków.** Zdarza się również nierzadko, że bezsenność u nastolatków spowodowana jest **problemami w szkole lub w rodzinie.** Czasami jednak powód jest bardziej prozaiczny i to, że dany nastolatek ma problemy ze snem jest uwarunkowane tym, że po prostu **ma zaburzony zegar biologiczny,** co znacznie utrudnia mu normalne funkcjonowanie.

Jakie skutki niosą ze sobą zaburzenia snu u młodzieży?

Do skutków zaburzenia snu u młodzieży należy:

- ziemista skóra,
- podkrążone oczy,
- problemy z koncentracją oraz uczeniem się,
- rozdrażnienie,
- wahania nastrojów,
- kłopoty z pamięcią.

Lekceważenie problemu i niepodejmowanie żadnych kroków może sprawić, że w dłuższej perspektywie u dziecka, który ma problemy ze snem, jest **ryzyko pojawienia się nerwic, zaburzeń depresyjnych, a także stanów lękowych.**

3 sposoby na lepszy sen u nastolatków

Sen jest niezwykle istotnym elementem w życiu każdego nastolatka, dlatego, gdy pojawią się jakieś problemy związane właśnie ze snem u nastolatka jak np. bezsenność, to nie można w żadnym wypadku tego lekceważyć. Niepodjęcie żadnych działań w tym zakresie może nieść ze sobą poważne konsekwencje w życiu dorosłym nastolatków. **Istnieją jednak skuteczne sposoby, które sprawiają, że nastolatkowie mają lepszy sen, a tym samym są w stanie zwalczyć bezsenność.** Do takich sposobów należy:

- **stosowanie zasad higieny snu –** badania wykazały, że stosując zasady higieny snu, jesteśmy w stanie pozytywnie wpłynąć na jakość naszego snu. Dotyczy to praktycznie każdego, w tym również nastolatków. Kładąc się spać regularnie o tej samej godzinie, a także dbając o to, aby w otoczeniu nie było żadnych hałasów itd., nastolatek może liczyć na to, że będzie mógł porządnie się wyspać. Do zasad higieny snu można także zaliczyć relaks przed snem oraz uprawianie aktywności fizycznej w ciągu dnia. Jakość snu można dodatkowo zwiększyć, używając wysokiej jakości materacu. W przypadku, gdy nie chcemy wymieniać łóżka, sofy czy też wersalki, dobrym rozwiązaniem jest postawienie na materac nawierzchniowy renomowanego producenta Hilding, który jest stosowany w celu podniesienia komfortu snu na starym materacu, który nosi już ślady zużycia. Ten rodzaj materacu można zakupić m.in.: w sklepie materacewarszawa.eu.
- **stosowanie terapii poznawczo-behawioralnej –** to główna metoda, używana w leczeniu bezsenności. Przede wszystkim przeprowadzana jest ona na dorosłych, ale również w przypadku nastolatków się sprawdza.
- **zaczynanie zajęć szkolnych później –** to metoda, która nie zależy od nastolatków, gdyż nie mogą oni ustalać, kiedy chcą zaczynać lekcje. Wykazano jednak, że rozpoczynanie zajęć szkolnych w późniejszych godzinach ma bardzo pozytywny wpływ na dzieci i młodzież. Nastolatkowie mogą pospać trochę dłużej, co przekłada się na to, że ich poziom uwagi jest większy, poprawia się ich nastrój, a także jakość snu oraz ogólne zdrowie psychiczne.

Źródło: https://zyrardow.eglos.pl/aktualnosci/item/39488-bezsennosc-u-nastolatkow-3-sposoby-na-lepszy-sen