

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Metoda na lepszy sen nastolatków

**Nastolatki, które miały kłopoty z wysypianiem się, zaczęły spać średnio 43 minuty dłużej po zastosowaniu nieskomplikowanej metody opracowanej przez naukowców. Osoby w tym wieku mają zwykle przesunięty zegar biologiczny, co utrudnia im funkcjonowanie.**

Zespół ze Stanford University School of Medicine opisał nowy sposób pomocy młodym osobom z częstymi w tym wieku problemami ze snem. Metoda objęła dwa składniki - krótkie błyski jasnego światła nad ranem oraz terapię poznawczo-behawioralną motywującą młodzież do wcześniejszego kładzenia się do łóżka.

Światło było emitowane przez specjalne urządzenie, które wyzwalało trwające trzy milisekundy błyski co 20 sekund, w czasie ostatnich godzin snu. Nie budziły one jednak ochotników. Skuteczność podobnej metody pokazano już w badaniach nad jet-lagiem.

Wcześniejsze badania wskazały też na pozytywne działanie terapii poznawczo-behawioralnej. Jednak dzięki niej nastolatki chodziły spać tylko 10-15 minut wcześniej.

Zdaniem naukowców młodym ludziom przeszkadzał zegar biologiczny. Jak tłumaczą, w nastoletnim wieku jest on zwykle przesunięty do przodu i skłania do późniejszego wstawania i rozpoczynania snu.

„Mamy biologiczny mechanizm utrzymujący nas w czuwaniu, zanim położymy się do łóżka. Zastanawialiśmy się, czy możemy przesunąć zegar biologiczny tak, aby przestawić mózgi nastolatków żyjących w Kalifornii do czasu w Denver” - opowiada autor badania, prof. Jamie Zeitzer.

Sama terapia światłem nie przyniosła jednak dobrych efektów. Nastolatki czuły się bardziej zmęczone wieczorem, ale nadal chodziły spać późno. Sukces pojawił się po czterotygodniowym programie łączącym błyski światła z terapią poznawczo behawioralną.

Terapeuci pracowali z każdą osobą, rozmawiając m.in. na temat obszarów życia, które mogą skorzystać na lepszym śnie - o nauce, sporcie, wyglądzie. Młodzież uczyła się też o działaniu zegara biologicznego, higienie snu i strategiach wczesnego wstawania.

Uczestnicy, którzy korzystali z obu metod, chodzili spać średnio 50 minut wcześniej, niż korzystający z samej terapii poznawczo-behawioralnej i sześciokrotnie częściej utrzymywali korzystny rytm snu i czuwania.

Naukowcy zwracają jednak uwagę, że aby utrzymać zegar biologiczny w nowym ustawieniu, konieczne może być dalsze stosowanie błysków światła.

„Pozytywną cechą tej interwencji, z którą nastolatki, być może będą musiały żyć przez kilka lat, jest to, że jest całkowicie pasywna. W sypialni umieszcza się urządzenie do błysków i ustawia timer. Nie trzeba nosić żadnych urządzeń, pamiętać o ich włączeniu, ani nic innego robić” - podkreśla prof. Zeitzer.

W następnym etapie badacze chcą pracować nad tym, jak swoją metodę zaoferować dużej liczbie młodych ludzi.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29217.html>



24-09-2024

## **Migrena to choroba - można ją leczyć**

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

## **Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec**

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

## **I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach**

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

## **Będzie kolejna edycja maratonu programistów**

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

## **Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce**

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

## **Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją**

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

# SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

## Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

**Informacje dnia:** [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tęczec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

**Partnerzy**