

### [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](#)

## **Długość snu wpływa na zdrowie psychiczne dzieci**

**Dzieci, które nie przysypiają w nocy wystarczającej liczby godzin, są bardziej narażone na depresję, zaburzenia lękowe, a także problemy m.in. z koncentracją czy zapamiętywaniem -**

## **informuje pismo „Molecular Psychiatry”.**

Czas spędzany przed monitorem oraz presja związana ze szkołą lub zajęciami pozaszkolnymi mogą przyczyniać się do tego, że wiele dzieci nie przesypia w nocy zalecanej liczby godzin. W przypadku dzieci w wieku 6-12 lat odpowiednia długość snu wynosi 9-12 godzin. Wcześniejsze badania wykazały jednak, że około 60 proc. dzieci w Stanach Zjednoczonych śpi krócej niż 8 godzin - piszą naukowcy z University of Warwick (DOI: 10.1038/s41380-020-0663-2).

Badacze analizowali ryzyko zaburzeń zdrowia psychicznego oraz zmiany strukturalne w mózgu u ponad 11 tys. dzieci w wieku 9-11 lat.

U dzieci, które spały mniej, niż 7 godzin, zaobserwowano zwiększone ryzyko depresji, zaburzeń lękowych, impulsywności oraz pogorszenia funkcji poznawczych. Zbyt krótki sen odzwierciedlał się także w strukturze mózgu, tj. mniejszej objętości w obrębie kory oczodołowo-czołowej, kory skroniowej, przedklinka oraz zakrętu nadbrzeżnego.

"Problemy były średnio o 53 proc. częstsze u dzieci, które przesypiały w nocy mniej niż 7 godzin, a wyniki testów funkcji poznawczych - średnio o 7,8 proc. niższe, niż u dzieci przesypiających 9-11 godzin. Obrazuje to, jak bardzo sen jest istotny dla pracy mózgu i zdrowia psychicznego" - podkreśla prof. Jianfeng Feng, autor analizy.

"Stan snu to aktywny proces wspierający reorganizację w mózgu. Dlatego też ma niezwykle istotne znaczenie dla dzieci, u których reorganizacja ta przebiega szybko" - dodaje prof. Feng.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29415.html>



14-01-2025

## **Targi LABS EPXO 2025**

Ruszyła rejestracja na najważniejsze wydarzenie dla branży laboratoryjnej.



14-01-2025

## **Nanotechnologia w medycynie**

Czyli nanocząstki jako nośniki leków.



14-01-2025

## **Uważaj na zimno**

Przy takiej pogodzie łatwo o odmrożenia. Sprawdź jak reagować.



14-01-2025

## [Indeks sytości i gęstość odżywcza](#)

Klucze do zdrowego i smacznego odżywiania



14-01-2025

## [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#)

Ocenia dr hab. Piotr Długosz autor raportu „Młodzież w epoce kryzysów”.



14-01-2025

## [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

Możliwe będzie w 2026 roku.



14-01-2025

## [Głęboki sen oczyszcza mózg](#)

Mocny sen w nocy pomaga oczyścić mózg z toksyn.



14-01-2025

## [Sok z czarnego bzu ułatwia odchudzanie](#)

Informuje pismo „Nutrients”.

**Informacje dnia:** [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#) [Targi LABS EPXO 2025 Nanotechnologia w medycynie Uważaj na zimno Indeks sytości i gęstość odżywcza](#) [Potrzeba bezpieczeństwa młodzieży nie jest zaspokajana](#) [Pierwsze wszczepienie bionicznej trzustki człowiekowi](#)

## **Partnerzy**