**Slanje SMS-a + igranje igrica do kasno u noć = poremećaji spavanja**



**Igranje video igrica do kasno u noć, surfanje internetom ili slanje SMS-a ispod pokrivača, može dovesti do problema u učenju, promjena raspoloženja, tjeskobe i depresije kod djece. Stručnjaci iz Centra za poremećaje spavanja u JFK Medical Centeru, dokazali su da korištenje mobitela, računala i igraćih konzola u vrijeme kada bi trebali već spavati, uzrokuje kod djece i mladih poremećaje sna i spavanja.**

Dugoročno stanje lošeg spavanja, pak, može prouzrokovati mnoge druge probleme. Ono što se navedenim aktivnostima tik prije spavanja potiče je moždana aktivnost,a potiskuje se normalni ciklus spavanja.

Dr. Peter G. Polos i njegov tim proučavali su 40 djece tj. 14-godišnjaka nakon što su se navečer povukli u svoj sobe i trebali spavati. Tinejdžeri su prosječno prije spavanja svakog dana slali 34 SMS poruke, odnosno prosječno 3.400 SMS-a u vrijeme kada su trebali spavati. Poruke su tinejdžeri razmjenjivali u rasponu od 10 minuta pa do četiri sata nakon što su pošli na spavanje. Svaki od njih u prosjeku je bio probuđen jednom tijekom noći jer mu je došla SMS poruka.

Slanjem SMS-ova više se bave djevojčice, dok dječaci bdiju zbog igranja video igrica.

Istraživanje je pronašlo vrlo čvrstu vezu između kasnonoćnog korištenja medija i poremećaja u spavanju, koji pak dovode do poremećaja hiperaktivnosti i manjka pažnje. Osim ovih poremećaja, kod djece i mladih javljaju se i promjene raspoloženja, tjeskoba, depresija i oslabljene kognitivne funkcije (razmišljanje i učenje) tijekom dana.

Oko polovice roditelja ispitanih tinejdžera nije imalo pojma čime im se djeca bave nakon što kažu "Laku noć" i povuku se na "spavanje". Oni koji znaju, prema problemu se postavljaju fatalistički tj. smatraju da oni tu ništa ne mogu i da je situacija jednostavno takva kakva je.

"Roditelji razmišljaju na način - to je svijet u kojem živimo i što mi tu možemo?", kazao je dr. Polos i kazao da roditelji mogu zapravo učiniti mnogo. Prije svega trebali bi nadzirati korištenje elektroničkih medija, a zajedno s liječnicima i odgajateljima trebali bi djecu učiti o negativnim stranama pretjeranog korištenja tehnoloških uređaja.

Uz školu, zadaću, izvannastavne aktivnosti i druge obaveze, te svakodnevno rano ustajanje, kasnonoćno bdijenje uz mobitel ili računalo šteti razvoju mladih.

Djeca isto tako ne bi trebala imati televizore i računala u svojoj sobi, a trebalo bi uspostaviti i neka kućna pravila, kao što je zabranjeno telefoniranje i slanje SMS-a tijekom obiteljskih obroka, pisanja zadaće ili učenja.

Problem je u tome što još uvijek ne znamo da li će i kakve posljedice prekomjerno korištenje računala, mobitela i drugih uređaja ostaviti na današnje generacije, jer je još prerano reći i istraživanja su u tijeku. No zdravi razum i iskustvo govore nam da sve što je pretjerano nije dobro.