

Studiul, citat de The Guardian, a evaluat 1.101 elevi de liceu australieni cu vârste cuprinse între 13 și 16 ani. În urma analizei datelor, s-a constatat că un somn de proastă calitate, asociat cu utilizarea telefonului mobil în timpul nopții conduce, treptat, la un declin al sănătății mentale, incluzând aici stările depresive și scăderea stimei de sine.

Autorul principal al studiului, Lynette Vernon, de la Universitatea Murdoch din Perth spune că aceste date sunt suficiente pentru a convinge părinții că trebuie să facă ceva și să îi oprească pe copiii lor de la a folosi telefonul mobil non-stop și să țină aceste dispozitive departe de dormitoarele celor mici, scrie Gândul.

O cercetare făcută la nivel internațional arată că 8 din 10 copii și adolescenți dețin un telefon mobil.

Lynette a fost chiar ea profesoară de liceu și a observat că elevii începuseră să fie din ce în ce mai obosiți când veneau la școală și că acest lucru le afecta performanța școlară.

Acest studiu este primul care pune laolaltă folosirea telefonului până târziu în noapte, calitatea somnului și starea generală de sănătate și arată că, în timp, comportamentele puse pe seama adolescenței se pot dovedi unele care conduc către o adevărată problemă de sănătate, cum ar fi depresia sau anxietatea.

Copiii au nevoie de 10 ore de somn pe noapte pentru a se dezvolta corect și sănătos. În condițiile în care ei nu sunt supravgheați și sunt lăsați să folosească tehnologia după bunul plac, această dezvoltare nu se va mai face într-un mod optim.

„Dacă observați că fiul sau fiica dumneavoastră este prost dispusă și nu se mai concentrează la școală, probabil că puneți acest comportament pe seama adolescenței, însă adevăratul motiv poate fi acela că el sau ea nu doarme așa cum trebuie”, explică Lynette Vernon.

Studiul nu face diferență între telefonul mobil și smartphone-ul sau utilizarea social media. Toate acestea sunt dăunătoare.