Adolescenții care încep cursurile la școală înainte de 08.30 sunt mai expuși riscului de a dezvolta probleme mentale din cauza unei calități scăzute a somnului, informează luni pourquoidocteur.fr, citând rezultatele unui nou studiu.

În Franța, adolescenții cei mai norocoși încep orele la liceu la 08.40 sau chiar 08.45. Însă unii dintre ei trebuie să fie în clasă la 08.15 sau 08.00, dacă nu chiar mai devreme. Totuși, lor nu le place să se trezească devreme, iar știința pare să le dea dreptate.

Un studiu efectuat la universitatea din Rochester (SUA) sugerează de fapt că adolescenții a căror zi începe înainte de 08.30 prezintă mai multe riscuri de a dezvolta simptome de anxietate sau chiar depresie. Cercetătorii, care au publicat rezultatele studiului lor în numărul din octombrie al revistei Sleep Health, afirmă că ora de început a zilei este foarte importantă pentru sănătatea mentală a adolescenților și că aceștia nu ar trebui să înceapă orele înainte de 08.30.

Studiul a fost realizat urmărind obiceiurile de somn ale unui număr de 197 de adolescenți cu vârste cuprinse între 14 și 17 ani. Timp de o săptămână, împreună cu părinții lor, ei au completat un chestionar referitor la igiena somnului, ciclul lor circadian, ora la care încep școala și sănătatea lor mentală, căutând în mod specific simptome de anxietate și depresie.

"Studiul nostru este primul care se interesează în mod real de modul în care ora de început a școlii afectează calitatea somnului, chiar și atunci când adolescenții fac tot ce trebuie pentru a dormi bine", a explicat Jack Peltz, psihiatru în cadrul universității din Rochester și autor principal al studiului.

Cercetătorii au remarcat astfel că diferențele sunt clare între elevii care încep școala înainte de 08.30 și cei care merg la cursuri după această oră, iar acest lucru se produce independent de alți factori.

Impactul orei de început a zilei asupra somnului este influențat frecvent de predispoziția adolescenților de a se culca prea târziu, notează realizatorii studiului. Acest studiu arată însă că ora de începe a cursurilor joacă un rol prin ea însăși.

AGERPRES