



» ΑΡΘΡΟ



Έλλειψη ύπνου: Η επιρροή στις γνωστικές λειτουργίες των παιδιών

«Πώς καταλαβαίνω εάν ο ύπνος του παιδιού μου είναι υγιής;» είναι μία συνήθης ερώτηση γονέων σε κέντρα αποκατάστασης. Πράγματι, ο ύπνος αποτελεί σημαντικό παράγοντα για τη σχολική ευημερία ως προς τη γνωστική του πλευρά, όπως είναι η μνήμη.

Τα πρώτα χρόνια της ζωής χαρακτηρίζονται από δραματικές αναπτυξιακές αλλαγές. Μέσα σε αυτήν τη χρονική

περίοδο βρίσκεται η μετάβαση από το νεογέννητο μωρό στην παιδική ηλικία. Ο ύπνος είναι μια από τις πρωταρχικές δραστηριότητες του εγκεφάλου κατά τη διάρκεια της πρώιμης ανάπτυξης και παίζει σημαντικό ρόλο στην υγιή γνωστική και ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του ανθρώπου.

Ο ύπνος εμπλέκεται στη λειτουργία της μνήμης και φέρεται να ευνοεί την «εκτός λειτουργίας» (offline) επεξεργασία νέων αναμνήσεων. Ωστόσο, είναι σαφές ότι τα μέσα με τα οποία μαθαίνουν τα παιδιά είναι πολύ διαφορετικά από αυτά των ενηλίκων. Τα παιδιά βασίζονται περισσότερο στην εκμάθηση ρουτίνας (διαδικασία απομνημόνευσης πληροφοριών με βάση επανάληψη - χωρίς απαραίτητα ο μαθητής να κατανοεί πλήρως τι μαθαίνει, δηλαδή η εκμάθηση του αλφάβητου και των αριθμών) παρά τη μάθηση με βάση τη γνώση (μάθηση που περιστρέφεται γύρω από τη γνώση που έχει ήδη ο μαθητής και την κατανόηση που πρόκειται να επιτύχει δουλεύοντάς το, δηλαδή η ανάνηψη), κάτι που είναι κοινό στους ενήλικες.



Οι θετικές πρακτικές ύπνου (γνωστές ως «υγιεινή ύπνου») είναι απαραίτητες για τη δημιουργία ενός υγιούς τρόπου ύπνου κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής

Αυτές οι διαφορές προκύπτουν λόγω των διαφορετικών συστημάτων ύπνου που έχουν τα παιδιά από τους ενήλικες, με άμεση αντίστοιχη επιρροή στη μνήμη. Μία κοινή διαπίστωση είναι ότι τα παιδιά που ξοδεύουν λιγότερο χρόνο ύπνου κατά τη διάρκεια της νύχτας, το επόμενο πρωί στην τάξη είναι κουρασμένα, παρουσιάζουν έλλειψη συγκέντρωσης και δεν μπορούν να ακολουθήσουν τη ροή του μαθήματος.

Αξίζει να σημειωθεί η σημαντικότητα του «υπνάκου» (αλλιώς, ύπνος μεσημεριού/απογευματινός ύπνος) ο οποίος σχετίζεται με την απόδοση της μνήμης. Το όφελος του υπνάκου στη μνήμη παρατηρείται τόσο σε βρέφη και νήπια όσο και σε παιδιά σχολικής ηλικίας. Γενικά, ο υγιής ύπνος απαιτεί επαρκή διάρκεια, διατήρηση, καλή ποιότητα, τακτικότητα και απουσία διαταραχών ύπνου. Παρόλο που η

γενετική είναι παράγοντας-κλειδί στην ανάγκη ύπνου του κάθε ανθρώπου, πολλές υγιείς πρακτικές ύπνου μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να επιτύχουν καλής ποιότητας ύπνου από πολύ μικρή ηλικία.

Οι θετικές πρακτικές ύπνου (γνωστές ως «υγιεινή ύπνου») είναι απαραίτητες για τη δημιουργία ενός υγιούς τρόπου ύπνου κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής. Επομένως, συνιστάται στους γονείς να αρχίσουν να προωθούν την καλή υγιεινή του ύπνου δημιουργώντας ένα ασφαλές και άνετο περιβάλλον ύπνου. Συνήθως, ένα άνετο περιβάλλον ύπνου πρέπει να είναι ήρεμο, ήσυχο, σκοτεινό και με χαμηλότερες θερμοκρασίες. Το στρώμα της κούνιας πρέπει να παρέχει μια σταθερή επιφάνεια ύπνου και να εφαρμόζει καλά στην κούνια. Συνιστάται η αφαίρεση όλων των μαξιλαριών και των γεμισμένων παιχνιδιών

από την κούνια. Το μωρό πρέπει να κοιμάται στην πλάτη, καθώς στοιχειά έχουν δείξει ότι ο ύπνος στη συγκεκριμένη θέση μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο αιφνίδιου παιδικού θανάτου. Επιπροσθέτως, η τακτική και συνεπής ρουτίνα ύπνου είναι ένα από τα κρίσιμα βήματα για την επίτευξη καλής υγιεινής ύπνου. Μια ρουτίνα ύπνου θα πρέπει να περιλαμβάνει τις ίδιες 3-4 δραστηριότητες χαλάρωσης κάθε βράδυ με την ίδια σειρά, π.χ. ζεστό μπάνιο, ανάγνωση ιστοριών, ναυορισματα και απαλή μουσική. Συνιστάται μια εικονογραφική αναπαράσταση των δραστηριοτήτων ύπνου για παιδιά μικρότερης ηλικίας ή με αναπτυξιακή καθυστέρηση. Ακόμη, είναι ευρέως γνωστό ότι τα παιδιά έχουν εκτεθεί σε πολύ περισσότερα μέσα τις τελευταίες δεκαετίες και μια τέτοια έκθεση μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη διάρκεια και την ποιότητα του ύπνου. Τα μέσα (smartphone, iPad, κ.λπ.) δεν θα επηρεάσουν μόνο μια χαλαρή κατάσταση που απαιτείται για την έναρξη του ύπνου, αλλά επίσης θα καταστρέψουν την κανονική βραδινή αύξηση της μελατονίνης και θα αλλάξουν τον κύκλο ύπνου-αφύπνισης μέσω έκθεσης στο φως. Τέλος, συνιστάται στους γονείς να αφαιρούν τηλεοράσεις και ηλεκτρονικές συσκευές από το περιβάλλον ύπνου του παιδιού.

Συμπερασματικά, ποικίλες έρευνες έχουν δείξει τη δημιουργία νέων συνδέσεων μεταξύ των εγκεφαλικών κυττάρων (νευρώνων) κατά τη διάρκεια του ύπνου. Ο ύπνος θρέφει τα παιδιά και συμβάλλει ενεργά στη γνωστική και κοινωνική τους ανάπτυξη.

***Διδακτορικής φοιτήτριας Κλινικής Ψυχολογίας και Ειδική Επιστήμονας στο ΚΕΝ, Πανεπιστήμιο Κύπρου**