

Jak media społecznościowe zmieniają wzorce snu nastolatków



- Przełomowe badanie wskazuje, że wiek 13 lat jest krytycznym „cyfrowym progiem”, w którym dostęp do mediów społecznościowych powoduje znaczny spadek samopoczucia nastolatków poprzez zakłócanie snu.
- Badania wykazały, że ponad 70 procent 12- i 13-latków posiada osobiste urządzenie w swojej sypialni, co prowadzi do powszechnych czynności wykonywanych przed snem, takich jak oglądanie filmów (61 procent), wysyłanie SMS-ów (46 procent) i sprawdzanie mediów społecznościowych (44 procent).
- Sen jest zakłócany przez dwa główne mechanizmy: stymulujące treści i niebieskie światło hamują produkcję melatoniny, a funkcje platformy, takie jak „streaks”, wykorzystują strach przed przegapieniem czegoś, aby zapobiec odłączeniu się.
- Konsekwencje są poważne, a fragmentaryczny sen jest bezpośrednio powiązany z 35-procentowym wzrostem objawów depresji w miarę upływu czasu, co dowodzi, że korzystanie z mediów społecznościowych przewiduje późniejsze problemy ze zdrowiem psychicznym.
- Problem pogłębiają różnice demograficzne i wymaga on wyrafinowanych rozwiązań wykraczających poza proste zakazy, w tym programów społecznych i bezpiecznych

alternatyw na wieczór, aby zaradzić temu kryzysowi zdrowia publicznego.

Przełomowe nowe badanie obejmujące ponad 10 000 amerykańskich nastolatków zidentyfikowało precyzyjny i niepokojący punkt zwrotny w rozwoju: 13. urodziny. Ten długo oczekiwany przez dzieci kamień milowy stanowi obecnie [niebezpieczny „cyfrowy próg”, na którym pokusa mediów społecznościowych zderza się z biologiczną potrzebą snu](#), co ma głębokie konsekwencje dla zdrowia psychicznego i fizycznego całego pokolenia. Badania dostarczają jednych z najbardziej przekonujących dotychczas dowodów na to, że ograniczenie wiekowe promowane przez firmy technologiczne jako środek bezpieczeństwa jest w rzeczywistości czynnikiem wywołującym znaczny spadek dobrostanu nastolatków.

Badania, przeprowadzone w ramach ogromnego projektu Adolescent Brain Cognitive Development (ABCD), oferują trzeźwą ogólnokrajową analizę zachowań dzieci w wieku przed nastoletnim i wczesnym nastoletnim. Naukowcy odkryli, że nieco ponad 70 procent 12- i 13-latków posiadało już osobiste urządzenie elektroniczne w swojej sypialni, co stworzyło idealne środowisko do zakłóceń snu. Dane pokazują, że problemem nie jest samo posiadanie urządzenia, ale fundamentalna zmiana w sposobie korzystania z tych urządzeń, gdy dziecko osiąga wiek uprawniający do rejestracji na głównych platformach społecznościowych, takich jak Instagram, TikTok i Snapchat.

Badanie, opublikowane w czasopiśmie Sleep Health, skrupulatnie dokumentowało, co młodzi nastolatki robią w łóżku ze swoimi urządzeniami. Wyniki badania pokazują obraz pokolenia, które zamienia odpoczynek na nieustanne zaangażowanie. Naukowcy odkryli, że 61% nastolatków oglądało filmy w łóżku co najmniej raz w ciągu ostatniego tygodnia. Prawie połowa, 46%, wysyłała SMS-y lub dzwoniła po zgaszeniu światła, a 44% aktywnie sprawdzało wpisy w mediach społecznościowych. [Każda z tych](#)

czynności była bezpośrednio powiązana z krótszym, mniej spokojnym snem.

Mechanizm zaburzeń snu

Szkodliwość korzystania z ekranów przed snem jest dwójaka. Po pierwsze, sama treść jest stymulująca psychicznie. Niebieskie światło emitowane przez ekrany może hamować produkcję melatoniny, hormonu niezbędnego do zasypiania. Po drugie, co może być jeszcze bardziej podstępne, dynamika społeczna tych platform jest zaprojektowana tak, aby uniemożliwić odłączenie się. Funkcje takie jak „streaks” na Snapchacie lub niekończące się kanały wideo bezpośrednio odwołują się do nasilonego strachu nastolatków przed przegapieniem czegoś ważnego, sprawiając, że odłożenie telefonu wydaje się społecznym poświęceniem.

Zakłócenia nie kończą się, gdy dziecko w końcu zasypia. Badanie wykazało, że co czwarty nastolatek zgłosił, że w ciągu ostatniego tygodnia co najmniej raz obudził go przychodzący telefon, SMS lub e-mail. Podobna liczba przyznała, że sięgała po urządzenie, jeśli obudziła się naturalnie w nocy. Te zakłócenia zaburzają strukturę snu, uniemożliwiając osiągnięcie głębokich, regenerujących faz snu, które są kluczowe dla funkcji poznawczych, regulacji emocjonalnej i ogólnego stanu zdrowia w krytycznym okresie rozwoju mózgu.

Różnice demograficzne uwypuklają głębsze problemy

Badania ujawniły znaczące różnice w nawykach związanych z korzystaniem z ekranów w różnych grupach demograficznych, co sugeruje, że problem nie wynika z prostego wyboru indywidualnego, ale jest kształtowany przez szersze czynniki społeczne. Nastolatki z gospodarstw domowych o niższych dochodach oraz te, których rodzice mieli niższe wykształcenie, częściej korzystały z urządzeń w łóżku. Nastolatki rasy

czarnej, latynoskiej i rdzennej amerykańskiej zgłaszały wyższy poziom korzystania z ekranów przed snem niż ich rówieśnicy rasy białej, niezależnie od dochodów rodziny lub wykształcenia.

Godnym uwagi odkryciem były wyniki dotyczące nastolatków należących do mniejszości seksualnych – identyfikujących się jako homoseksualni, biseksualni lub niepewni swojej orientacji. Chociaż grupa ta zgłaszała znacznie wyższy poziom korzystania z ekranów przed snem, zachowanie to nie było związane z gorszymi wynikami snu. Naukowcy wysuwają teorię, że dla tych młodych ludzi przestrzeń internetowa może służyć jako ważne schronienie dla poszukiwania tożsamości i społeczności, potencjalnie równoważąc niektóre negatywne skutki. Ta niuans jest kluczowy dla opracowania skutecznych, ukierunkowanych interwencji.

Związek ze zdrowiem psychicznym

Pogorszenie jakości snu ma poważne konsekwencje, które wykraczają daleko poza zmęczenie. Oddzielna analiza tej samej grupy badanej w ramach badania ABCD, przeprowadzona przez tych samych naukowców z UC San Francisco, wykazała bezpośredni, przyczynowy związek między rosnącym wykorzystaniem mediów społecznościowych a 35-procentowym wzrostem objawów depresji w ciągu trzech lat. Badanie to skutecznie uciszyło powszechną obronę ze strony apologetów technologii, dowodząc, że zwiększone wykorzystanie mediów społecznościowych przewiduje późniejszą depresję, a nie odwrotnie.

„Zdrowie psychiczne nastolatków jest znacznie narażone na szkodliwe działanie świata cyfrowego, a korzystanie z mediów społecznościowych wiąże się ze wzrostem depresji, lęku i zachowań związanych z samobójstwami” – zauważył Enoch z Brighteon.AI. „Nastolatki są narażone na zwiększone prześladowanie i presję społeczną w Internecie, co pogłębia normalne lęki związane z okresem dojrzewania i może prowadzić do ryzykownych zachowań. Ponadto nadmierne korzystanie z

mediów społecznościowych wiąże się ze złym snem, gorszym samopoczuciem psychicznym i zwiększoną podatnością na zagrożenia ze strony internetowych przestępców”.

Więcej niż proste zakazy

Skuteczne rozwiązania muszą jednak być bardziej wyrafinowane niż proste zakazy. Badania wskazują, że konieczne są programy społecznościowe, komunikaty dostosowane do kontekstu kulturowego oraz promowanie bezpiecznych, angażujących alternatywnych zajęć wieczornych. Dla wielu rodzin, zwłaszcza w mniej zamożnych lub bezpiecznych dzielnicach, świat cyfrowy jest głównym źródłem rozrywki i kontaktów, co sprawia, że uniwersalne podejście jest nieskuteczne.

Wiek 13 lat zawsze był okresem przejściowym, ale obecnie jest on niebezpieczny. Połączenie zmian biologicznych, presji społecznej i strategii korporacyjnych stworzyło idealną burzę, która pozbawia młodzież podstawowego zasobu, jakim jest sen. Nie jest to drobna kwestia siły woli; jest to kryzys zdrowia publicznego wymagający wspólnej reakcji rodzin, lekarzy i decydentów. Dowody są jasne i przytłaczające. Ochrona następnego pokolenia wymaga uznania, że świat cyfrowy, w którym żyją, zasadniczo zmienia ich rozwój, a czas na zdecydowane działania jest właśnie teraz.