

Недосыпание сводит в могилу

Американские ученые поделились новой точкой зрения на подростковые самоубийства. По мнению специалистов из Университета Аризоны, молодежь сводит счеты с жизнью не из-за неразделенной любви, разногласий с родителями и гормональных всплесков, а потому, что недостаточно спит.

Поработав с более чем 1 тыс. тинейджеров, ученые выявили, что суицидальные настроения наиболее сильны у ребят и девушек, которые ложатся после 02:00 и встают около 07:00 и раньше. В основном это школьники и студенты. Они вынуждены просыпаться достаточно рано, чтобы не опоздать на занятия. На то, чтобы не ложиться вовремя, у каждого свои причины.

Из-за регулярного недосыпания развиваются тревожность и депрессия, что со временем может привести к самоубийству, особенно если совпадет с проблемами в учебе и личной жизни.

Действительно, недосыпание может вогнать в депрессию кого угодно, не только подростков. При этом у взрослых людей часто возникают проблемы поважнее прыщей на самом видном месте, несделанных уроков и троек по алгебре, а регулярные опоздания на работу могут привести к более неприятным последствиям, чем запись в дневнике и вызовов родителей "на ковер", поэтому не только молодежь оказывается в группе риска.

Ученые из Аризоны не говорят, как решить проблему недосыпания и подростковых самоубийств, однако здесь все просто как пять копеек. Американцам для начала стоит перестать пичкать детей антидепрессантами и понять, что юношеская грусть – не болезнь, а состояние души. Со временем это пройдет, а таблетки могут лишь усугубить ситуацию. С ранними пробуждениями, увы, ничего не сделаешь, а вот полуночные бдения нужно пресекать – растущим организмам здоровый сон важнее, чем дискотеки или сидение над учебниками до рассвета.

Не так давно, кстати, ученые решили, что для того, чтобы сохранить здоровье, взрослым нужно спать около семи часов в сутки, а молодежи – и того больше. За это время организм полностью восстанавливается, а мозг обрабатывает впечатления, полученные за день.

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: @bur24_link_bot

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: @irk24_link_bot

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: @kras24_link_bot

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: @nsk24_link_bot

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: @tomsk24_link_bot

эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: @babrobot_bot

эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)