

## Να αποφεύγονται τα βιντεοπαιχνίδια πριν από τον ύπνο συστήνουν οι ειδικοί

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



*Ο χρόνος που δαπανούσαν οι έφηβοι αυτοί σε βιντεοπαιχνίδια τις νυχτερινές ώρες και στη συνέχεια ο ύπνος τους μετρήθηκε σε ειδικό εργαστήριο ύπνου.*

Η χρήση βιντεοπαιχνιδιών από τους εφήβους τις βραδινές ώρες και ιδίως πριν από τον νυχτερινό ύπνο, επηρεάζει σημαντικά την ποιότητα του ύπνου τους, αλλά και την απόδοσή τους την επόμενη ημέρα. Βρετανοί επιστήμονες πραγματοποίησαν έρευνα σε ομάδα 21 εφήβων, που ήταν υγιείς, χωρίς διαταραχές στον ύπνο, ηλικίας μεταξύ 15 και 20 ετών.

Ο χρόνος που δαπανούσαν οι έφηβοι αυτοί σε βιντεοπαιχνίδια τις νυχτερινές ώρες και στη συνέχεια ο ύπνος τους μετρήθηκε σε ειδικό εργαστήριο ύπνου. Βρέθηκαν σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ του χρόνου που δαπανάται στα βιντεοπαιχνίδια και της διάρκειας και ποιότητας του ύπνου.

Οι έφηβοι που έπαιζαν πριν κοιμηθούν παιχνίδια στον υπολογιστή ή σε μηχανές παιχνιδιών, όπως το Playstation, είχαν πιο σύντομο και ταραγμένο ύπνο. Η μικρή διάρκεια και η χαμηλή ποιότητα του ύπνου, με τη σειρά τους, είχαν σημαντική αρνητική επίδραση στην συγκέντρωση, προσοχή και εν γένει στην πνευματική τους απόδοση την επόμενη ημέρα.

Οι επιστήμονες μετά τη συγκεκριμένη μελέτη, αλλά και με βάση άλλες προηγούμενες μελέτες πάνω στο θέμα κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι, προκειμένου να ελαχιστοποιηθούν οι αρνητικές συνέπειες των βιντεοπαιχνιδιών, αυτά θα πρέπει να χρησιμοποιούνται με μέτρο τις βραδινές ώρες. Κυρίως θα πρέπει να αποφεύγεται η χρήση τους πριν τον ύπνο, για να αποφεύγονται προβλήματα στον ύπνο και την απόδοση των εφήβων την επόμενη μέρα.

**Πηγή:** [naftemporiki.gr](http://naftemporiki.gr)