

Późne zasypianie, wczesne wstawanie do szkoły, weekendowe odsypianie i wieczorne korzystanie z mediów społecznościowych coraz częściej zaburzą rytmy dobowy młodzieży. W efekcie rozwija się zjawisko określane jako *social jet lag*. Organizm funkcjonuje wówczas tak, jakby regularnie podróżował między różnymi strefami czasowymi.

Konsekwencje nie ograniczają się do porannego zmęczenia. Nieregularny sen może pogarszać koncentrację i pamięć, obniżać nastrój, sprzyjać objawom depresyjnym oraz wpływać na sposób odżywiania i aktywność fizyczną.

Biologiczny zegar kontra szkolny plan

Rytm okołodobowy reguluje pracę całego organizmu. Wpływa między innymi na pobudzenie, zdolność uczenia się, wrażliwość na insulinę, apetyt i funkcjonowanie poszczególnych narządów. Najsilniejszym sygnałem synchronizującym wewnętrzny zegar ze światem zewnętrznym jest światło dzienne, szczególnie docierające do organizmu krótko po przebudzeniu.

Problem pojawia się, gdy pory zasypiania i wstawania często się zmieniają, a rano brakuje odpowiedniej ekspozycji na światło. Wtedy organizm stopniowo przesuwając moment naturalnego budzenia się na późniejszą godzinę.

U nastolatków sytuację komplikuje dojrzewanie. W tym okresie chronotyp naturalnie przesuwa się w kierunku późniejszej aktywności, a senność pojawia się wieczorem później niż u dzieci i osób dorosłych. Jednocześnie młodzież musi dostosować się do wczesnego rozpoczynania zajęć szkolnych.

Weekend jak zmiana strefy czasowej

Social jet lag określa różnicę między środkiem snu w dni szkolne i wolne. Jeżeli nastolatek od poniedziałku do piątku śpi od godziny 23 do 6, środek jego snu przypada około 2.30. Gdy w weekend zasypia o północy i wstaje o 10, przesuwając się na godzinę 5. Różnica wynosi więc dwie i pół godziny.

Takie regularne przesuwanie rytmu przypomina cotygodniową zmianę strefy czasowej. Po weekendzie organizm musi ponownie przystosować się do wczesnego wstawania, mimo że biologicznie pozostaje ustawiony na późniejszy tryb.

Dzieci w wieku szkolnym powinny spać od 9 do 11 godzin, a nastolatki od 8 do 10 godzin. Znaczenie ma jednak nie tylko długość odpoczynku, lecz również jego regularność.

Media społecznościowe przesuwają porę snu

Jednym z czynników nasilających problem jest nieograniczony dostęp do smartfonów. Znaczna część życia społecznego młodzieży odbywa się w internecie, dlatego aktywność w komunikatorach, mediach społecznościowych i grach często trwa do późnych godzin nocnych.

Badania obejmujące około 20 tys. uczniów wykazały, że niemal wszyscy mieli inne pory snu w dni szkolne i weekendy. Średni *social jet lag* wynosił blisko dwie godziny, a największą wartość osiągał około 15. roku życia. Dłuższe rozregulowanie wiązało się również z korzystaniem z mediów społecznościowych i gier wideo bezpośrednio przed snem.

Większe ryzyko depresji i niezdrowej diety

Metaanaliza opublikowana w 2025 roku wskazała, że *social jet lag* wynoszący co najmniej dwie godziny zwiększał ryzyko objawów depresyjnych u młodzieży o 44 proc. Nieregularny i zbyt krótki sen łączono także z mniejszą aktywnością fizyczną, częstszym sięganiem po słodkie oraz tłuste produkty i nieregularnymi porami posiłków.

Niewyspanie może zwiększać apetyt poprzez silniejsze pobudzenie obszarów mózgu odpowiadających za poszukiwanie przyjemności. Jednocześnie zmienia się poziom hormonów regulujących głód i sytość, co sprzyja wybieraniu wysokokalorycznych przekąsek.

Regularność ważniejsza niż odsypianie

Ograniczenie *social jet lagu* wymaga przede wszystkim utrzymywania zbliżonych godzin zasypiania i wstawania również w weekendy. Pomóc może poranna ekspozycja na światło dzienne, rezygnacja ze smartfona przed snem oraz ustalenie domowych zasad dotyczących nocnego korzystania z internetu.

Ważna jest również edukacja całych grup rówieśniczych. Zakaz używania telefonu przez jednego nastolatka może bowiem zwiększać stres i poczucie pomijania wydarzeń, jeśli jego znajomi pozostają aktywni w sieci.

Rozważane jest także późniejsze rozpoczynanie zajęć szkolnych. Takie rozwiązanie mogłoby lepiej odpowiadać biologii młodzieży, choć jego wdrożenie wiąże się z problemami organizacyjnymi. Niezależnie od zmian systemowych regularny sen pozostaje jednym z najważniejszych warunków zdrowia psychicznego, sprawności intelektualnej i prawidłowego rozwoju nastolatków.

Źródło: Newseria