Žmonės vis daugiau naršo miego sąskaita. Per penkerius metus vidutinė miego trukmė 25-44 metų amžiaus grupėse sutrumpėjo beveik valanda ir jau nesiekia septynių valandų ribos, rodo „Kantar“ tyrimas. Tokia miego trukmė drastiškai atsilieka nuo specialistų rekomenduojamos 8 val. normos. Pasak tyrėjų, daugiausia miego pasiglemžia išmanieji ekranai ir internetas. Tiesa, karantinas kiek palopė šią miego spragą.

Stinga valandos miego

Miego trukmė trumpėja ir paauglių bei jaunų suaugusiųjų kategorijoje – 16-24 metų gyventojai miega 40 min trumpiau nei miegodavo jų bendraamžiai prieš 5 metus, 7 val. 14 min. Jiems iki rekomenduojamos šiai amžiaus kategorijai miego trukmės (8-9 val.) jau stinga bent valandos miego. Pagrindinė priežastis ta pati – naršoma miego sąskaita.

Z karta naršo daugiau nei miega

„Žiūrint į medijų dienotvarkę – grafike jau beveik nebeliko paros meto, kai auditorija būna nulinė: net ir po vidurnakčio, net ir po 3 val. nakties medijų naudojimo kreivė nenukrenta iki nulio. Visada lieka procentas ar keli prisijungusios auditorijos. Ypač ši tendencija ryški 16-34 m. amžiaus kategorijose. Regis, dalis Y ir Z kartos visada lieka budėti prie medijų, ypač interneto. Be to, Z kartos laikas medijoms jau viršija miegui skiriamą laiką“, – sako „Kantar“ media tyrimų ir įžvalgų vadovė Justina Dundulytė.

Karantinas palopė miego spragas

Kita vertus, pasak jos karantinas kiek palopė miego spragas. Kaip rodo Kantar COVID-19 barometras, daugiau kaip trečdalis (36 proc.) šalies gyventojų karantino metu ėmė daugiau miegoti.

„Paklausti kaip rūpinasi savo emocine sveikata karantino metu, daugiausia gyventojų atsakė būtent ėmę daugiau miegoti – nenuostabu, kad dalis žmonių papildomai atsiradusį laiką skyrė būtent miego stygiui kompensuoti, nes daugeliui trūko beveik valandos iki rekomenduojamos miego normos“, – sakė ekspertė.

Ilgiau naktinėja prie ekranų

Pasak J. Dundulytės, „likti prisijungus“ labiausiai skatina socialiniai tinklai ir kita veikla, apimanti žaidimus, video žiūrėjimą bei muzikos klausymą internete. Per dvejus metus einančių miegoti iki vidurnakčio sumažėjo 7 proc. punktais. Po vidurnakčio prie ekranų naktinėja apie penktadalis Lietuvos.

„Labiausiai naktinėjama naršant išmaniuosiuose telefonuose ir leidžiant laiką socialiniuose tinkluose – jie, galima sakyti, tampa miego konkurentais“, – sakė J. Dundulytė.

Trečdaliu valandos per penkerius metus sutrumpėjo ir 45-54 metų amžiaus grupės miego laikas, jie dabar miega 7 val. Bendra gyventojų miego trukmė per penkmetį sumenko beveik pusvalandžiu – iki 7 val. 20 min.

Laikas prie ekranų veikia ir vaikų miegą

Mažėjančią dėl ekranų miego trukmę pastebi ir Vilniaus Universiteto profesorė, psichologė Dr. Roma Jusienė, kartu su komanda tyrusi ikimokyklinukų naudojimąsi ekranus turinčiais prietaisais ir pradinukų naudojimąsi internetu 1500 šeimų. Profesorė drauge su vaikų ligų gydytojais, neurologais, pastebi aiškias sąsajas tarp įrenginių vartojimo ir miego.

„Pastebėta, kad vaikai prie ekranų, ypač internete, praleidžiantys daugiau kaip dvi valandas per dieną, sunkiau užmiega, dažniau prabunda naktį, miega neramiai. Maža to, matome ir aiškias sąsajas tarp laiko prie ekranų ir viršsvorio bei elgesio problemų“, – sakė prof. R. Jusienė.

Pasak jos, mokyklose kalbantis su paaugliais, jie dažnai sakosi einantys miegoti pirmą, antrą valandą nakties. „Toks laikas šokiruoja, natūralu, kad tiek miegant jiems nepavyksta susikaupti pamokose, vaikai būna irzlūs, neramūs, atsiranda poreikis greitam energijos šaltiniui – saldiems ar energiniams gėrimams, greitam kaloringam maistui. Visa tai galioja ir suaugusiems“, – akcentuoja profesorė.

Ji taip pat atkreipė dėmesį, jog duomenys rodo akivaizdų ryšį tarp išmaniųjų ekranų miegamajame ir miego. „Tie, kas atsakė turintys miegamajame televizorių ar išmaniuosius ekranus, nurodė ir turintys reikšmingai daugiau ne tik miego, bet ir kitų emocinių ar

sveikatos problemų. Todėl viena iš svarbiausių rekomendacijų: eidami miegoti visus šiuos prietaisus, ypač prijungtus prie interneto, išjunkite ir laikykite toliau nuo miegamojo ir lovos“, – patarė dr. R. Jusienė.

Ilgiausiai miega senjorai

Vienintelė grupė, kuri nesikankina dėl trumpėjančio miego – tai vyresni kaip 55 metų žmonės, o gero miegojimo lyderiai 65 metų ir vyresni senjorai, miegantys vidutiniškai 8-9 val.

Per šešerius metus, kiek yra atliekamas „Media Day“ tyrimas, vidutinis šalies gyventojų internete praleidžiamas laikas padvigubėjo – nuo 1,5 valandos 2012 m. iki beveik 3 valandų 2019 metais. Laikas socialiniuose tinkluose padidėjo beveik pustrečio karto nuo 41 minutės iki beveik 1,5 val.

„Kantar“ Media Day tyrimas lygina 7-ių media kanalų (TV, radijas, spauda, interneto naujienų portalai, socialiniai tinklai, video turinys internete, kitos veiklos internete) vartojimą, remdamasis vienodais vertinimo rodikliais. Tyrimo tikslas – fiksuoti Lietuvos gyventojų medijų vartojimo ypatumus paros bėgyje. Jis suteikia galimybę įvertinti ne tik skirtingų media kanalų pasiekimą, laiką, praleistą su kiekvienu iš jų per parą, tačiau ir laiką, kuris buvo praleistas vienu metu naudojant kelis media kanalus (angl. multitasking). Tyrimas atliekamas nuo 2012 m. Pastarasis tyrimas atliktas 2019 m. vasario – balandžio mėn. Apklausti 1599 15–74 m. Lietuvos gyventojai.

Get real time update about this post category directly on your device, subscribe now.

Subscribe