

ΑΡΘΡΟ ΠΡΟΣ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ

Επικοινωνία:

Γραφείο Επικοινωνίας
Τομέας Προώθησης και Προβολής, Πανεπιστήμιο Κύπρου
Τηλ. 22894304
ηλ. διεύθυνση: prinfo@ucy.ac.cy,
ιστοσελίδα: www.pr.ucy.ac.cy

Συνήθειες Ύπνου και Διατροφής στους Έφηβους Αποτελέσματα από παγκύπρια έρευνα στη μέση εκπαίδευση

* Μαρία Κούσιου, Πατρίσια Νικολάου, Ναυσικά Χριστοδουλίδου & Μαρία Καρεκλα, Ph.D.

Στις 22 Οκτωβρίου 2015 πραγματοποιήθηκε η παρουσίαση των αποτελεσμάτων της πρώτης φάσης της παγκύπριας έρευνας σχετικά με τις συνήθειες ύπνου και διατροφής που διεξήχθη από το Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού - Επιθεώρηση Βιολογίας & Ευρωπαϊκό Δίκτυο Σχολείων για Προαγωγή της Υγείας (ΕΔΣΠΥ) σε συνεργασία με το εργαστήριο ACThealthy του Πανεπιστημίου Κύπρου (<http://www.acthealthy.org>), υπό την εποπτεία της Δρ. Μαρίας Καρεκλά, Επίκουρης Καθηγήτριας. Στην πρώτη φάση της έρευνας στρατολογήθηκε δείγμα 690 μαθητών ηλικίας 13-18 ετών από 25 συνολικά δημόσια γυμνάσια και λύκεια. Ακολουθεί μια σύντομη αναφορά στα αποτελέσματα και τις επόμενες φάσεις της έρευνας:

Φάση I

Ενεργειακά Ποτά και Ύπνος

Τα ενεργειακά ποτά είναι ροφήματα με κύριο συστατικό την καφεΐνη τα οποία προωθούνται ως μέσο για άμεση αύξηση των επιπέδων σωματικής και νοητικής ενέργειας των καταναλωτών. Η εκτεταμένη κατανάλωση τους μπορεί να οδηγήσει σε αρνητικές επιπτώσεις σε διάφορους τομείς της ζωής όπως ο ύπνος. Συχνά οι έφηβοι καταναλώνουν τα εν λόγω ποτά, είτε για να εμποδίσουν τον ύπνο, είτε για να αναπληρώσουν τον ανεπαρκή ύπνο της προηγούμενης νύχτας. Έρευνες υποδεικνύουν ότι η χρήση ενεργειακών ποτών συνδέεται με αϋπνία τα βράδια, υπνηλία το πρωί καθώς επίσης με χειρότερη και λιγότερη διάρκεια και ποιότητα ύπνου.

Με βάση τα αποτελέσματα της πρώτης φάσης της έρευνας, σημειώθηκε σημαντική επίδραση της κατανάλωσης ενεργειακών ποτών στα επίπεδα υπνηλίας των μαθητών, αφού οι καταναλωτές έτειναν να δηλώνουν μεγαλύτερα επίπεδα υπνηλίας κατά τη διάρκεια της μέρας. Επίσης, εντοπίστηκε κύρια επίδραση τόσο της κατανάλωσης όσο και των επιπέδων υπνηλίας στην γενικότερη ποιότητα ζωής των μαθητών. Η παρούσα μελέτη κατέδειξε επίσης, την σύγχυση μεταξύ ενεργειακών και αθλητικών ποτών αφού οι μαθητές φάνηκε να μην γνωρίζουν τι προϊόν αντιστοιχεί στο κάθε είδος. Τα παραπάνω εγείρουν την ανάγκη στην ενημέρωση των μαθητών όσον αφορά την κατανάλωση ενεργειακών ποτών και των επιπτώσεών τους όπως επίσης και στην υγιεινή του ύπνου.

Διατροφικές Συνήθειες

Με βάση τα αποτελέσματα της εν λόγω μελέτης, 23,3% των μαθητών που συμμετείχαν παρουσιάζουν υψηλό ρίσκο για να αναπτύξουν κάποια Διατροφική Διαταραχή, όπως Ψυχογενή Ανορεξία, Βουλιμία ή Διαταραχή Υπερφαγίας. Υψηλότερα ποσοστά ρίσκου για κάποια Διατροφική Διαταραχή συναντούμε στις μαθήτριες Λυκείου (44.5%) και ακολούθως στις μαθήτριες Γυμνασίου (38.1%). 9.5% των μαθητών που συμμετείχαν στην έρευνα φάνηκε να παρουσιάζουν κλινικά στοιχεία Διατροφικών Διαταραχών, τα οποία χρήζουν περαιτέρω διερεύνησης. Να σημειωθεί ότι για τα άτομα αυτά έγιναν ενέργειες για ενημέρωση τόσο των ιδίων όσο και των γονέων τους καθώς και του Συμβούλου Επαγγελματικού Προσανατολισμού του σχολείου όπου φοιτούν με σκοπό την έγκαιρη παραπομπή τους στο Κέντρο Πρόληψης και Αντιμετώπισης των Διατροφικών Διαταραχών του Μακάριου Νοσοκομείου.

Φάση II

Οι μαθήτριες σε υψηλό ρίσκο για Διατροφικές Διαταραχές, που εντοπίστηκαν κατά την πρώτη φάση της έρευνας, κλήθηκαν να συμμετέχουν σε εργαστηριακή μελέτη (Φάση II) στο Πανεπιστήμιο Κύπρου που είχε ως στόχο τη διερεύνηση των παραγόντων που συμβάλλουν στην ανάπτυξη των Διατροφικών Διαταραχών στις έφηβες. Επίσης, στις μαθήτριες υψηλού ρίσκου δίνεται η δυνατότητα συμμετοχής στη Φάση III της έρευνας, που περιγράφεται εν συντομία πιο κάτω.

Φάση III

Η Φάση III του προγράμματος περιλαμβάνει το διαδικτυακό ερευνητικό πρόγραμμα που έχει ως στόχο την εξεύρεση πιθανών βοηθητικών λύσεων για τις έφηβες κοπέλες που ανήκουν στην ομάδα υψηλού κινδύνου για Διατροφικές Διαταραχές. Το διαδικτυακό πρόγραμμα έχει διαμορφωθεί με βάση έγκυρα πρωτόκολλα και στοχεύει στη μείωση της δυσαρέσκειας με το σώμα, την ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης ανεπιθύμητων συναισθημάτων και την αύξηση της αποδοχής της αυτό-εικόνας. Το πρόγραμμα πρόληψης ολοκληρώνεται σε 6 ηλεκτρονικές συναντήσεις διάρκειας 30 με 45 λεπτών. Οι έφηβες κοπέλες καλούνται να συνδεθούν με την ιστοσελίδα χρησιμοποιώντας τον κωδικό πρόσβασης που τους δίνεται. Το διαδικτυακό πρόγραμμα αφορά την ιστορία ενός νεαρού κοριτσιού που αποφάσισε να λάβει μέρος σε ένα διαγωνισμό μόδας. Καθώς η νεαρή κοπέλα συμμετέχει σε αυτόν τον διαγωνισμό θα έρθει αντιμέτωπη με δύσκολες σκέψεις και συναισθήματα που σχετίζονται με το σώμα της. Κάθε συνεδρία/συνάντηση απεικονίζει τις δυσκολίες με τις οποίες έρχεται αντιμέτωπη η νεαρή κοπέλα και τις στρατηγικές που θα μπορεί να χρησιμοποιήσει για να διαχειριστεί αυτές τις δυσκολίες, προκειμένου να βοηθήσει τη συμμετοχή της στο διαγωνισμό. Προκειμένου να δημιουργηθεί ένα διαδραστικό πρόγραμμα που θα ενθαρρύνει τις μαθήτριες να συμμετέχουν, χρησιμοποιούνται κινούμενα σχέδια, βίντεο και διαδραστικές ασκήσεις που τους ζητούνται να κάνουν. Το διαδικτυακό ερευνητικό πρόγραμμα είναι μια συνδυασμένη προσπάθεια ψυχολόγων, καλλιτεχνών και προγραμματιστών. Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε μαζί μας στο acceptme.program@gmail.com.

Μαρία Καρεκλα, Επίκουρη Καθηγήτρια, Τμήμα Ψυχολογίας

Μαρία Κούσιου, Διδακτορική φοιτήτρια

Πατρίσια Νικολάου, Διδακτορική φοιτήτρια

Ναυσικά Χριστοδουλίδου, Προπτυχιακή φοιτήτρια