

# วัยรุ่นไม่ตั้งใจนอนตื่นสาย แต่นาฬิกาในร่างกายไม่เป็นใจ

เอเจนซี - นักวิจัยระบุความขัดข้องของนาฬิกาชีวภาพ เป็นสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นไม่ค่อยยอมหลับยอมนอน พลอยทำให้ตอนเช้าไม่ค่อยอยากจะทำอะไร  
โรงเรียน

นิตยสารนิวไซเอนทิสต์ (New Scientist) ฉบับล่าสุดรายงานว่า พบหลักฐานบ่งชี้ว่า วัยรุ่นขาดความสามารถทางชีววิทยาในการเข้านอนแต่หัวค่ำ

"นี่ไม่ใช่ปัญหาที่ประหลาดเลย เพราะถ้าวัยรุ่นต้องอยู่ในเขตเวลาต่างออกไป เช่น ถูกบังคับให้เข้านอนแต่หัวค่ำและตื่นเช้าไปโรงเรียนก่อนที่ร่างกายจะพร้อม นั่นไม่เพียงทำให้ชีวิตที่โรงเรียนกลายเป็นปัญหาสำหรับพวกเขาและครูเท่านั้น แต่ยังทำให้เด็กมีความเสี่ยงทั้งในแง่อนาคต ศักยภาพ สุขภาพ หรือแม้แต่ชีวิต"

ศาสตราจารย์เดวิด บราวน์ จากมหาวิทยาลัยโตรอนโต แคนาดา ยังกล่าวอีกว่า วัยรุ่นมักมีผลงานแย่มากในช่วงเช้า ซึ่งมักเป็นช่วงเวลาของการทดสอบในห้องเรียน อย่างไรก็ตาม การได้เกรดดีๆ อาจเป็นปัญหาเล็กน้อยที่สุดสำหรับวัยรุ่น โดยงานวิจัยอีกชิ้นแสดงให้เห็นว่า การที่นาฬิกาชีวภาพในร่างกายถูกรบกวนอาจมีผลร้ายแรงต่อสุขภาพ

การทดลองกับหนูแฮมสเตอร์พบว่า การเปลี่ยนแปลงวงจรการหลับและตื่นส่งผลน่าตกใจอย่างยิ่ง

ดร.มาร์ติน ราล์ฟจากมหาวิทยาลัยโตรอนโตเช่นเดียวกัน แจงว่าระบบหัวใจของหนูถูกทำลาย พวกมันยังเป็นโรคไต และตายเร็วกว่าปกติ

"เด็กๆ มักตาสว่างเวลากลางคืน ก่อนที่ร่างกายควรจะตื่น เลยมีปัญหาหลายๆ กับอาการที่ร่างกายปรับตัวไม่ทันจากการเดินทางข้ามเขตเวลา หรือ jet lag เร็วจริง ซึ่งการทดลองกับสัตว์แสดงให้เห็นว่า เป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างมาก"

ผลการศึกษาก็หลายชิ้นบ่งชี้ว่า วัยรุ่นที่นอนไม่พอ มีแนวโน้มที่จะสูบบุหรี่ ซึมเศร้า กังวล และเป็นโรคอ้วน มากกว่าเพื่อนๆ ที่พักผ่อนเต็มที่

นอกจากนั้น ครึ่งหนึ่งของผู้ที่เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางรถยนต์เพราะหลับใน ยังมีอายุระหว่าง 16-25 ปี แม้การนอนไม่พอมีผลลบร้ายแรง แต่กลับมีวัยรุ่นเพียง 1 ใน 5 ที่นอนหลับพักผ่อนถึง 9 ชั่วโมงตอนกลางคืน สถานการณ์ดังกล่าวเลวร้ายขนาดที่วัยรุ่นจำนวนมากขึ้นแสดงอาการที่เกี่ยวข้องกับโรคนอนหลับ (narcolepsy) หรืออาการชอบหลับชั่ววูบโดยไม่รู้ตัว

ทั้งนี้ วงจรธรรมชาติของคนเราถูกตรวจสอบด้วยกลไกสองตัวๆ หนึ่งทำให้ตื่น อีกตัวทำให้หลับ

ในช่วงกลางวัน ความกดดันให้รู้สึกง่วงนอนจะถูกกำราบโดยฮอร์โมนที่มีแสงเป็นตัวกระตุ้น แต่พอถึงตอนกลางคืน ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนเมลาโทนิน ทำให้รู้สึกง่วง ขณะที่อุณหภูมิของร่างกายจะเย็นลง และกระบวนการเผาผลาญอาหารทำงานช้าลงจนเราผล็อยหลับไปในที่สุด

แต่สำหรับวัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงสำคัญสองอย่าง ได้แก่ ความกดดันให้รู้สึกง่วงจะเกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไปมาก ทำให้วัยรุ่นนอนดึก ร่างกายของพวกเขาจะเริ่มผลิตฮอร์โมนเมลาโทนินช้ากว่าปกติประมาณ 1 ชั่วโมง ขณะที่นักวิจัยบางกลุ่มพยายามหาวิธีตั้งนาฬิกาชีวภาพของวัยรุ่นใหม่ นักวิจัยอีกบางกลุ่มกลับมองหาทางออกที่ง่ายกว่านั้น เช่น ข้อเสนอของ ดร.ราล์ฟให้โรงเรียนและมหาวิทยาลัยเริ่มเรียนหลัง 11 โมงเช้า เป็นต้น