La urgència d'un son saludable

written by Blanca Febré | 2 de January de 2024



Lliçons extretes de l'estudi més exhaustiu sobre la pèrdua de son

L'enllaç íntim entre el son i l'estabilitat emocional es considera d'alguna manera una veritat universal. Així com el son és una necessitat humana ineludible, la mala qualitat del son afecta de forma directa les nostres experiències emocionals, que alhora influixen en cada faceta de les nostres vides quotidianes, des de la salut i la motivació fins a la presa de decisions, les interaccions socials i la memòria. Queda clarament evidenciat a partir de diversos articles i estudis, com el que ací es presenta, que la manca de son pot ser un factor desencadenant de dificultats emocionals i trastorns afectius al llarg de tota la vida. Este fenomen afecta importants sectors de la societat que, segons estudis epidemiològics, no aconseguixen obtindre un son adequat al seu dia a dia.

Este recent estudi de l'*American Psychological Association*, que va revisar més de mig segle d'investigacions sobre

privació del son, revela que **vivim en una societat amb alts nivells d'estrés i cansament**, i que això té conseqüències preocupants per a la nostra salut mental. La investigació destaca que la pèrdua de son prolongada, la reducció de la durada del son i els despertars nocturns afecten negativament la nostra funció emocional. Estem en un punt crític on entendre i abordar els impactes psicològics de la privació del son esdevé essencial per a la salut de la nostra societat. Esta anàlisi exhaustiva subratlla la urgència d'actuar davant dels efectes de la manca de son en la nostra salut mental.

Esta extensa i detallada metaanàlisi, la més completa fins ara sobre la pèrdua de son i el seu impacte en la salut emocional, no només ens alerta sobre la rellevància que té la privació del son a les nostres vides, sinó que també destaca la seua importància crucial en àmbits científics, pràctics i polítics. Els seus resultats insten a l'adopció de mesures que promoguen la qualitat del son i les regulacions que aborden els períodes màxims de treball, especialment rellevants per a professions com la cirurgia, o per a conductors i conductores de camions, així com per al rendiment estudiantil. A l'àmbit educatiu, se suggerix parar atenció als horaris d'inici escolar, l'horari d'estiu i la inversió en programes que fomenten hàbits de son saludables.

Dormir bé és crucial per a les i els estudiants, ja que el son de qualitat millora la concentració, la memòria i la capacitat d'aprenentatge, contribuint així al rendiment acadèmic òptim. Un descans adequat també promou la salut mental, redueix l'estrés i afavorix un estat d'ànim positiu, elements essencials per a afrontar amb èxit els desafiaments educatius.

Com a mare i professora, no puc passar per alt la creixent

preocupació que em genera observar estudiants arribant a l'escola sense haver tingut una quantitat adequada de son. Entre les causes més comunes hi ha, en el millor cas, les nits dedicades a l'estudi; però sovint les causes més comunes són l'ús excessiu del telèfon mòbil i els videojocs, de vegades sense el coneixement de les seues famílies. La manca de descans no només afecta el seu rendiment acadèmic a curt termini, sinó que també sabem que planteja serioses implicacions per a la seua salut mental i emocional a més llarg termini. La connexió entre el somni i el benestar mental és innegable, com acabem de vore, i és essencial que com a comunitat educativa prenguem mesures per a abordar este problema. Un son adequat no només és necessari per al desenvolupament cognitiu, sinó que també exercix un paper fonamental en el maneig de l'estrés i el foment d'una bona salut mental per a les persones joves. A mesura que reflexionem sobre l'educació integral del nostre alumnat, no hem de passar per alt la importància de garantir que compten amb el temps i el context adequats per a un son reparador.

Així que no ho oblidem… Descansar bé és cuidar el nostre benestar integral, imprescindible per a un desenvolupament òptim de la nostra feina!

[Imatge: Freepik]