

Schlafmangel

Schlafmangel kann bei Jugendlichen Depressionen auslösen und zu Suizidgedanken führen. Dies geht aus einer am Freitag veröffentlichten Studie der New Yorker Columbia-Universität hervor. Untersucht wurden 15659 Schüler. Für Jugendliche, die regelmäßig nach Mitternacht schlafen gehen, ist die Gefahr, an Depressionen zu erkranken, demnach um 24 Prozent höher als bei jenen, die sich vor 22 Uhr hinlegen. Das Risiko von Selbstmordgedanken ist für erstere um 20 Prozent höher. Die Autoren empfehlen für Jugendliche mindestens neun Stunden Schlaf. (AFP/jW)

<https://www.jungewelt.de/artikel/137361.schlafmangel.html>