

## **Generel viden om søvn 6 – 12 år**



## **God søvn – gør dig glad og kvik**

Viden om søvn er første skridt på vejen til god søvn.

Der findes megen forskning vedrørende søvn og dens store betydning for biologiske processer, livskvalitet og funktionsevne i de vågne timer, og der kommer løbende mere til. I det følgende opridses den væsentligste viden, der indtil videre anses for at være velunderbygget.

### **Koncentration, hukommelse og indlæring**

Søvn har stor indvirkning på koncentrationsevne og hukommelse og dermed på indlæring. Mangel på søvn nedsætter koncentration og reaktionsevne umiddelbart, mens mere vedvarende søvnunderskud blandt andet har betydning for lagring af informationer i langtidshukommelsen. Skolepræstationer hos børn eller unge, der sover for lidt, forringes.

### **Mangel på søvn**

Mangel på søvn kan adfærdsmæssigt give udslag i kropslig uro, hyperaktivitet, øget irritabilitet, aggressivitet og øget stressberedskab. På lang sigt kan kronisk søvnmangel øge risikoen for udviklingen af blandt andet angst, depression og selvmordstanker.

### **Vækst**

Søvn har en vækstoffremmende og regenererende funktion i kroppen, blandt andet via en øget produktion af væksthormon. Stresshormoner nedsættes under søvn, stofskiftet ligeså. Denne påvirkning sker via adskillige hormoner, deriblandt kortisol, insulin, leptin og ghrelin. Forstyrrelse af disse processer kan medføre en mindsket højdevækst, dårligere opbygning og regeneration af væv.

### **Overvægt**

Der ses en øget tendens til overvægt i forbindelse med længerevarende søvnmangel, blandt andet på grund af en uhensigtsmæssig ændring af appetitreguleringen, insulinfølsomheden og destabilisering af blodsukkeret.

## Immunsystemet

Immunsystemet påvirkes også af søvn, blandt andet via stresshormonerne. Kronisk søvnmangel kan således svække immunforsvaret, så modstandskraften mod infektioner mindskes.

## Søvnfaser

Når vi sover, kommer vi igennem fire søvnfaser. Særligt den dybe søvn er vigtig, for at kunne fungere godt næste dag. Den søvn har vi mest af tidligt på natten. Vi starter med en fase, hvor vi falder i søvn. Derefter kommer vi igennem fase 2, 3 og 4, som gentager sig i et mønster (en søvnscyklus) gennem hele søvnperioden.

1. **Indsovning** Vi døser i 5 - 15 min. Tankerne sløres, og der sker en genkaldelse af synsbilleder.
2. **Den lette søvn** Her har vi ingen tanker, men vækkes let. Fasen varer ca. 30 - 40 min.
3. **Dyb søvn** Fasen hvor vi sover dybt og er svære at vække. Her udskiller vi væksthormon, og derfor har børn brug for flere perioder med dyb søvn, end voksne har. Fasen varer 30 - 40 min.
4. **Drømmesøvn/REM-søvn** Her ophører al muskelaktivitet, og kroppen bliver slap. Fasen hedder REM-søvn, som betyder "rapid eye movement", fordi man kan se øjnene bevæge sig hurtigt under øjenlågene. Det er også fasen, hvor vi drømmer. Denne fase fylder 20 - 30 pct. af søvnen og indtræder efter ca. 80 min. søvn.

## Søvnproblemer

Meget kan påvirke søvnen både hos voksne og hos børn, og der kan være mange forskellige søvnproblemer. I nogle perioder sover vi godt og i andre knap så godt. Især hos børn går det op og ned i perioder ved fx tandfrembrud og sygdom.

Almindelige søvnproblemer, som for eksempel ikke at kunne falde i søvn om aftenen, kan skyldes for lidt søvn eller uhensigtsmæssige søvnvaner. Der er fundet en sammenhæng mellem forældres og børns søvnvaner, sådan at jo mere forældre sover, desto mere sover

deres børn. Ligeledes kan forældres uhensigtsmæssige søvnvaner påvirke deres børn. Dermed kan forældre med fordel starte med at kigge på egne vaner, hvis børnenes vaner skal ændres.

### **Skolebarnet 0.-6. klasse**

Læs om gode råd til at skabe rammerne for god søvn hos skolebarnet. Få bl.a. ideer til hvad I kan gøre, hvis jeres barn har svært ved at falde i søvn.

Søvnbehov er forskelligt fra person til person og afhænger blandt andet af barnets alder. Jo yngre man er, jo mere søvn har krop og hjerne brug for. Vigtigst er, at I fornemmer jeres barns behov og kigger på jeres barns tegn på træthed. Jeres barn udviser måske træthedstegn ved at være fraværende, irriteret eller hyperaktiv. Eller ved lige at skulle nå en masse ting, før de skal sove.

Gode søvnvaner etableres ved hjælp af regelmæssighed og gode rutiner omkring sovetid, og ved at den vågne tid i sengen ikke trækkes ud. Faste sove- og spisetider er med til at sikre en god døgnrytme. Ansvar for at rytmer og sengetid bliver overholdt ligger hos forældrene.

Anbefalinger omkring børns søvnbehov er baseret på Sundhedsstyrelsens **Vejledning om forebyggende sundhedsydelser til børn og unge**.

### **Søvnbehov**

Ved at skabe rammerne for god søvn og have rutiner omkring sengetiden, giver I jeres barn chancen for at sove det, det har behov for. Et barn mellem 6 og 12 år har behov for 9 - 11 timers søvn pr. nat.

### **Gode råd**

Sørg for:

- At gøre klar til nat ved at rydde op, lufte ud og rulle for
- At barnet sover i en seng med en god madras og en god pude
- Et roligt og mørkt soveværelse
- At slukke barnets brug af skærme (TV, computer, tablet) minimum 1 time før sengetid
- Ingen forstyrrelser fra fx mobiltelefonen.
- At barnet har en fast sengetid og rutiner omkring sengetid

- At barnet er fysisk aktiv i løbet af dagen (bør dog undgå 2 timer før sengetid)
- At snakke om problemer og planer i god tid inden sengetid, så barnet ikke ligger og tænker, når det skal sove.
- Sørg for at sengelægningen forbindes med noget hyggeligt. Det er jo noget man skal hver dag
- At der minimum er 2 timer fra sport/træning til at forvente at skulle sove

Det er nemmere at falde i søvn, hvis barnet/den unge:

- Får dagslys, motion og sund kost (motionen skal dog ikke ligge for sent på aftenen)
- Hverken er sulten eller overmæt, når barnet/den unge går i seng
- Undgår cola, kaffe og energidrikke i timerne inden sengetid
- Gearer ned inden sengetid og tømmer hovedet for tanker
- Dropper en eventuel eftermiddagslur, og i stedet har en fast rytme med fast sengetid
- Undgår at tage computer, tablet eller mobil med i seng
- At der minimum er 2 timer fra sport/træning til at forvente at skulle sove

### **Svært ved at sove**

Brug tid sammen med jeres barn om eftermiddagen og aftenen, så barnet får opfyldt behovet for nærvær og hyggeligt samvær. Hvis jeres barn har mange tanker ved sengetid, kan en kort "godnat-snak", hvor I snakker om noget godt, give barnet positive tanker, når det skal sove. Rolig musik eller historie på CD kan fungere godt, hvis der er problemer med at falde i søvn. Det fungerer som et slags "tapet", der fjerner alle de små lyde i hjemmet og får tankemylder på afstand.

### **Få styr på døgnrytmen**

En fast døgnrytme er et af de mest effektive tiltag til at afhjælpe søvnproblemer. Har I et barn, der falder i søvn meget sent om aftenen, er det vigtigt først at få justeret sengetiden.

Dernæst skal I holde en meget fast rytme med de samme sengetider og stå op tider, også i weekender og ferier i en periode, for at

den nye rytme kan nå at etableres. Når I har fået styr på døgnrytmen, kan I forsøge at slække lidt, og se hvordan det går.

### **Hvad skærme gør ved søvnen**

Børn bliver generelt ikke søvnige af at se TV. Tværtimod kan de blive mere vågne og have sværere ved at falde i søvn.

Brug af skærme i form af TV, computere, mobiltelefoner og tablets inden sengetid kan gøre det sværere at falde i søvn om aftenen. Ved brug af skærme udsættes man for kunstigt lys. Lys fra skærme undertrykker søvnhormonet melatonin, hvilket holder os kunstigt vågne. Det kan betyde, at opmærksomheden øges, og døgnrytmen forskydes.

Hvis der er problemer med at falde i søvn om aftenen, kan det være en idé at se på, om det måske kan skyldes brugen af elektronik i form af TV, computer, tablet eller mobiltelefon. Prøv jer frem og begræns brugen af skærme før sengetid. Har jeres barn et problem med at falde i søvn om aftenen, kan det anbefales at slukke for TV/computer 1 time før sengetid.

### **Søvn og overvægt**

Der er meget, der tyder på, at der er en sammenhæng mellem at sove for lidt og at være overvægtig. For lidt søvn virker ind på stofskifte og appetitregulering, hvilket kan gøre, at man får mere lyst til fedt og sødt. Jo flere timer vi er vågne, jo mere har vi brug for at spise. Det giver en øget tendens til overvægt.

### **Kilde:**

Vejledning om forebyggende sundhedsydelse til børn og unge' fra Sundhedsstyrelsen.

Thomas Milsted og Michael Rasmussen: Sov godt – hele natten

Ved spørgsmål til børn og søvn anbefales det at rette henvendelse til Sundhedstjenesten i Egedal Kommune på tlf. nr. 7259 6720.

Her vil en sundhedsplejerske gerne svare på spørgsmål eller give vejledning.

Se Sundhedstjenestens hjemmeside:

[www.sundhedstjenesten-egedal.dk](http://www.sundhedstjenesten-egedal.dk)