

Generel viden om søvn 12 – 18 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 både infektioner og tidlige kræftstadier mindskes.

Følgelig ses blandt mennesker, der sover for lidt, på lang sigt en øget risiko for indgribende sygdomme som diabetes, hjerte-kar-sygdomme såvel som for forskellige kræftsygdomme.

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/de unges vaner skal ændres.

Hvor meget søvn har du brug for?

Det er forskelligt fra person til person, hvor stort et søvnbehov man har. Jo yngre man er, jo mere søvn har krop og hjerne brug for. Faste sove- og spisetider er med til at sikre en god døgnrytme. Anbefalinger omkring søvnbehov er baseret på Sundhedsstyrelsens vejledninger.

Søvnbehov

En ung mellem 12 og 18 år har behov for 9 – 11 timers søvn.

Hvor vigtig er søvn for dig?

Søvn er et af menneskets allermost basale behov. På kort sigt har søvn afgørende betydning for vores energi til at møde en ny dag, og på længere sigt er søvn livsnødvendig for vores helbred.

Sov godt – og hold dig mæt og slank

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.

Sov godt – og boost dine muskler og din højdevækst

Under søvnen sker der en øget udskillelse af væksthormon, som gør, at din krop og dine muskler vokser. Søvn gør også, at din krop er

bedre til at restituere efter fx træning. Træner du, får du altså mere ud af din træning, når du får dit søvnbehov dækket.

Sov godt – og hold dig rask

Søvn styrker dit immunforsvar. Sover du ikke nok, bliver kroppen dårligere til at danne betydningsfulde stoffer, der er nødvendige for et godt immunsystem. Søvn nedsætter altså risikoen for sygdomme.

Sov godt – og klar dig godt i skolen

Søvn skærper din koncentration, opmærksomhed og hukommelse. Det er især den del af søvnen, som man kalder drømmesøvnen, der styrker forbindelserne mellem hjernecellerne, så du husker bedre. Du bliver bedre til at lagre begivenheder i hukommelsen, og det forbedrer din indlæring. Du bliver altså i bedre stand til at lære nyt i skolen, når du får din nattesøvn.

Sov godt – og smil

For lidt søvn kan gøre dig irriteret, sur, uoplagt og aggressiv. Få dækket dit søvnbehov - så er du godt selskab både for dig selv og andre.

Gode råd

Det er nemmere at falde i søvn, hvis du:

- Får dagslys, motion og sund kost (motionen skal dog ikke ligge for sent på aftenen)
- Hverken er sulten eller overmæt, når du 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.
- Sørg for at sengetid forbindes med noget hyggeligt. Det er jo noget man skal hver dag.

De rette rammer:

- En ordentlig madras og pude
- Et køligt, mørkt og udluftet soveværelse
- Ingen forstyrrelser fra fx mobiltelefonen

Hvad skærme gør ved søvnen

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 du har et problem med at falde i søvn, er det en god idé at begrænse brugen af skærme før sengetid – sluk gerne 1 time før.

Hvad går du glip af?

Sociale medier fylder måske rigtig meget i din hverdag. Du vil helst ikke gå glip af noget, og derfor er du "på" hele tiden. Men husk, at du kan gå glip af endnu mere, hvis du ikke får en god nattesøvn. Lav nogle aftaler med dig selv om brugen af computer/tablet/mobil, som fx:

- At slukke for Facebook og computerspil og geare ned inden sengetid
- At du engang imellem stopper op og tager en pause fra computeren eller mobiltelefonen - det er ok, ikke at være "online" og tilgængelig hele tiden
- At du sætter mobiltelefonen på lydløs, så du ikke forstyrres, når du sover

Hvor meget søvn har du brug for?

Unge mellem 13 og 18 år har behov for 8-10 timer pr. nat. Det er først efter 20-års alderen, at du har det samme søvnbehov, som en voksen person.

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