



## Trette tenåringer

Med travle dager er det mange tenåringer som får for lite søvn. Dette kan gå utover både helse og skolegang.

Som barn var de kanskje lys våkne og oppe av sengen før du rakk å vekke dem. Når kvelden kom var de trette igjen, og sovnet idet hodet traff puten. Men som tenåring skjer det noe. Fra å være årvåkne om morgenen, er det så vidt de klarer å komme seg ut av sengen. Når mørke senker seg er de imidlertid fulle av energi, og nekter å legge seg.

Tenåringer skal helst ha mellom ni og ti timer søvn hver natt, men de fleste får kun syv timer blund på øyet. Noen er til og med nede i fem. Hva er det som får dem til å endre søvnvanene så drastisk?

### Travle dager og biologisk endring

Det er flere grunner til at tenåringer ikke sover nok. For det første har de travle hverdager med skole, lekser og prøver, jobb, fritidsaktiviteter, venner, og plikter i hjemmet. Mange har rett og slett ikke tid til å sove mer enn syv timer per natt. Videre gjør dagens teknologi det vanskeligere for mange å kripe til sengs. Tv-titting, surfing på internett, sending av e-poster og tekstmeldinger, pc-spill og snakking i telefon, går ofte utover nattesøvnen. Det er dog ikke bare ytre faktorer og vrangvilje som gjør at de nekter å legge seg til rimelig tid. Med puberteten skjer det flere biologiske endringer, deriblant forandring i søvnmønsteret. Nå produserer kroppen melatonin (søvnhormon som gjør oss trette) senere på kvelden enn hva den gjorde før. Kroppen er med andre ord ikke klar for å sove klokken 23.

### Hva er konsekvensene ved for lite søvn?

Å miste noen timer søvn en gang i blant er naturligvis helt ufarlig, men dersom man aldri får nok søvn kan det ha uheldige konsekvenser. For lite søvn går ofte utover konsentrasjonen, som igjen svekker prestasjonene på skolen. Får man tilstrekkelig med søvn vil man på den andre siden huske det man har lært mye bedre, man blir mer motivert og man fungerer bedre sosialt overfor lærere og medelever.

Å lese intenst kvelden eller natten før en viktig prøve er en vanlig taktikk blant tenåringer. Dette er ingen god metode, da mangelen på søvn nedsetter hukommelsen og konsentrasjonsevnen. Det er altså stor sjanse for at du ikke husker det du brukte nattetimene på å lese. Pugg og øv gjerne kvelden i forveien, men sørg uansett for å få en god natt søvn.

For lite søvn går ikke bare utover skolegangen. Humørsvingninger er også vanlig. Man kan lett føle seg nedfor og deprimert. Det er som oftest flere grunner til aggressiv oppførsel, men i mange tilfeller er søvn én av dem. Forskning har for øvrig vist at det kan være en sammenheng mellom mangel på søvn og overvekt.

Til slutt kan tretthet sette deg i direkte fare ved at du er ukonsentrert og fjern. Trafikk er et typisk eksempel der farlige situasjoner lett kan oppstå. Det kan være at du sovner mens du kjører bil, eller at du ikke følger med idet du krysser en vei.

### Faresignaler

Med en datter eller sønn som løper fra skole til jobb, og deretter videre til trening før hun eller han kommer hjem til middag og lekser, er det ikke alltid åpenbart at din tenåring lider av søvnmangel. Men selv om det ser ut som om hun eller han har masse energi, trenger det ikke nødvendigvis å være slik.

Det vanligste tegnet på for lite søvn er at de sovner på dagen. Dette er noe en del lærere observerer og må forholde seg til. Men for foreldrene som ikke ser dem på dagtid, hvordan kan de finne ut om deres tenåringer trenger mer søvn? Her er noen klassiske tegn på at de får for lite. De:

- sover lenge i helgene
- forsover seg og kommer for sent på skolen
- får dårligere karakterer
- kommer i konflikter på skolen
- dupper av bak bilrattet
- hviler når de kommer hjem fra skolen eller tidlig om kvelden
- sovner mens de ser på tv eller er på kino

- mister motivasjon og gnist
- drikker kaffe eller andre koffeinholdige drikker for å holde seg våkne
- slurver og gjør mange feil
- blir distré og glemmer ting
- går opp i vekt
- blir oftere syke
- viser tegn til depresjon og humørsvingninger

Dersom han eller hun snorker veldig høyløyt, kan det være tegn på obstruktivt søvnapné syndrom (OSA). Dette er en søvnsykdom der man har flere små pustepauser i løpet av en natt, noe som går utover søvnkvaliteten. Mange som lider av denne sykdommen vet det ikke selv. Er du bekymret for søvnen til tenåringen din, kan du ta det opp med legen hans eller hennes.

### Hva kan man gjøre?

Vi har nå sett hvor viktig det er å få nok søvn. Men hvordan får man det til i praksis? Her er noen tips til tenåringer som trenger å sove mer:

- Legg deg tidlig. Prøv å få mellom ni og ti timer søvn.
- Hvis du ikke klarer å sovne, skal du forlate sengen, gjøre noe som får deg til å slappe av, og så gå og legge deg igjen. Du kan ikke tvinge deg selv til å sovne. Søvnen må finne deg.
- Bruk sengen kun til å sove. Spising, lekser, prating i telefon og tv-titting har ingenting i sengen å gjøre.
- Begrens hvilene. Trenger du en liten hønneblund, så gjør den kort. Ikke mer enn én time og ikke for sent på kvelden.
- Ikke sov bort helgene. Det kan være godt å ta igjen søvn fra skoledagene, men sover du for lenge i helgen, vil det bare bli vanskeligere å stå opp når mandagen kommer.
- Unngå koffein om kvelden. Stoffet holder seg i kroppen en god stund, og kan gjøre det vanskelig å sovne.
- Juster lyset. Om kvelden kan du godt dempe belysningen litt, slik at kroppen begynner å gjøre seg klar for å sove. Melatonin, søvnhormonet vårt, kalles også mørkehormon fordi det produseres når det blir mørkt. Så om morgenen må du sørge for å få nok lys, enten sollys fra vinduet eller fra sterke lamper. Når lyset treffer øynene, stopper melatoninproduksjonen.
- Forbered morgendagen. Finn frem hva du skal ha på deg, pakk gymbagen og smør

nistepakken for neste dag. På den måten sparer du tid neste morgen, og kan heller sove et kvarter lenger.

- Slapp av før du legger deg. Ikke gå rett fra trening eller oppgaveskriving til sengen for å sove. Bruk litt tid på å roe deg ned. Skru av pc-en og telefonen, og slapp helt av.

- Spis litt. Man skal ikke spise store, tunge måltid rett før leggetid, men man skal heller ikke gå sulten til sengs. Spis lett, sunn snacks eller en liten dessert før du hopper til køys.

Kilder:

1. "Sleepy teen? Here's why – and what you can do", Webmd.com, 23. Januar 2009

2. "Getting enough sleep will help raise your exam scores – AASM to teens", Medicalnewstoday.com, 08. Januar 2008

3. [sleepeducation.com](http://sleepeducation.com)