



Viktig at barna for nok søvn

Det kan lønne seg å være streng med leggetiden til barn og ungdom. En ny studie viser at for lite søvn øker risikoen for å bli rammet av depresjon og selvmordstanker.

Ungdommer som la seg ved midnatt eller senere hadde 25 prosent større fare for å ha selvmordstanker og 20 prosent større risiko for depresjon sammenlignet med de som gikk til sengs senest klokken 22.

Depresjon er én av de vanligste psykiske lidelsene blant barn og unge. Omkring 100 av de 650 ungdommene som henvises til barne- og ungdomsavdelingen ved Folloklinikken har denne diagnosen. Klinisk pedagog og familieterapeut Thorfinnur Gudmundsson er ikke i tvil om at søvnmangel spiller en sentral rolle.

– Det er én av årsakene. Frarøves man én til to timer søvn over tid, går det utover den psykiske helsen, sier han til Aftenposten.

Bjørn Bjorvatn, professor ved Universitetet i Bergen og spesialist på søvn og søvnsykdommer ved Bergen Søvnsenter, mener også det er åpenbart at for lite søvn hos skoleungdom øker faren for psykiske plager.

– Hjernen må ha søvn for å kunne fungere optimalt. Får man for lite søvn blir man irritabel, sur og grinete. Over tid kan det lede til nedstemthet og depresjon, mener han.

I en annen amerikansk studie fant man en tydelig sammenheng mellom TV-titting og dårlig

søvn. Problemene økte med tiden som ble tilbrakt foran TV totalt i løpet av døgnet, men TV-titting om kvelden var av størst betydning. Mest utsatt var barn som hadde TV på soverommet. Mange voksne blir søvnige av å se på TV, og tror dette også gjelder for barna. Undersøkelsen tyder på at barn som ser på TV om kvelden ofte ikke oppnår den nødvendige roen som er nødvendig for å sovne og for sove godt. Forskerne anbefaler at man heller leser for barna eller lar dem lese selv før sengetid.

Kilder:

Aftenposten

Dagens medisin

Pediatrics