



## Søvnvansker hos barn

En rekke studier har vist at flere enn en av tre barn og unge har søvnproblemer. Vanligst er innsovningsvansker, dernest mareritt og søvngjengeri.

Utilstrekkelig med søvn kan svekke skoleprestasjoner, nedsette barnets oppmerksomhet, redusere trivselen og gi dårligere fysisk helse. Utilstrekkelig med søvn kan også føre til psykiske problemer og atferdsvansker.

I en ny norsk studie har man undersøkt hvordan søvnproblemer påvirker barn og unge som har en psykisk lidelse. Spesialist i barne- og ungdomspsykiatri Berit Hjelde Hansen og medarbeidere fant at forekomsten av søvnproblemer er særlig høy blant barn som sliter med angst, men søvnvansker er også et hyppig problem blant barn med adhd. Forskerne fant at for lite søvn øker de følelsesmessige vanskene hos barna med angst og nedsetter oppmerksomhetsevnen til barn uavhengig av deres psykiske helse. Søvnproblemene vedvarte hos tre av fire barn til tross for halvannet års oppfølging. Studien viser at det er behov for økt fokus på søvnproblemer blant barn og unge, spesielt blant dem som har psykiske problemer, og at det er viktig å utvikle et bedre behandlingstilbud til dem som sliter med dårlig søvn.

Kilde: Det medisinske fakultet, 2013