

Varför ska man sova?



I den här broschyren kan du läsa om:

Hur mycket du behöver sova?
Vad händer med dig när du sover?
Vad händer om du sover för lite?
Tips för bättre sömn!

Hur mycket behöver du sova?

När du är 10-12 år behöver du sova 9-10 timmar.

När du är 13-16 år behöver du sova 8-9 timmar.

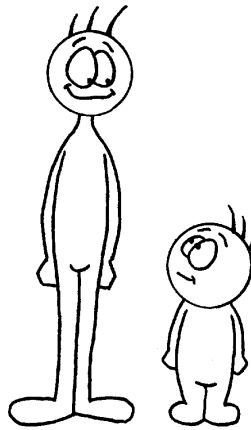
Enstaka nätter med lite sömn är inget att oroa sig över.

Till mamma och pappa!

När barnen blir äldre och när puberteten närmar sig ökar skillnader mellan hur barnet sover under skolveckan och under helgen. Kamrater, skolarbete och fritidsaktiviteter blir allt viktigare under den här åldersperioden. TV, internet, dataspel och mobiltelefon stjälar tid som borde ägnas åt vila och sömn. Vid puberteten inträder en biologisk betingad tendens till försenad sömnfas, d.v.s. sent i säng och sen uppstigning. Tonåringen ”sover ikapp” under helgen, men att sova fram till middagstid på söndag medför ofta insomningsproblem på söndagkväll. Tonåringen har alltså fått ändrade levnadsvanor i vårt 24 timmars samhälle. Forskningen visar en brant ökning av sömnbesvär. 98 % har idag tillgång till internet och även mobiltrafiken har ökat kraftigt. Det finns en trolig koppling mellan detta och sömnbesvär visar forskning (Lowden).

Vad händer när du sover?

- hjärnan får ny energi, du blir pigg och kan lättare koncentrera dig
- det går lättare att lära och du kommer ihåg vad du lärt dig
- bättre motstånd mot många sjukdomar (immunförsvaret jobbar under sömnen)
- du växer under sömnen (tillväxthormon bildas i kroppen under natten)
- Djupsömn gör att kunskap fastnar bättre i faktaminnnet = ”gratis läxläsning”



Vad händer när du sover för lite?

- Du kan känna dig trött och sömning på dagen
- Du kan känna dig irriterad, ledsen, nervös och på dåligt humör
- Aptiten kan påverkas, det blir svårt att äta frukost. Det kan leda till huvudvärk under dagen
- Du presterar sämre i skolan

Till mamma och pappa!

Undersökning har visat att ungdomar från årskurs 7 till stor del bestämmer själva när de ska gå och lägga sig. Är det rimligt?

Råd vid sömnproblem

Sömnrubbnings hos barn och ungdomar kan ofta förebyggas och behandlas. Bra sömnvanor kan minska risken för vissa typer av sömnstörningar. De flesta sömnproblem kan alltså behandlas, ofta med beteendeförändringar av sömnvanor. Bra sömnvanor i tidiga år minskar risken för allvarliga sömnproblem senare.

Vid sömnproblem, ta kontakt med din skolsköterska!

Råd för god sömn.

- regelbundna tider för sänggående och uppstigning
- yngre barn bör lägga sig ungefär samma tid både vardag och helg
- gå igenom problem, bekymmer och planera i god tid innan sömn
- fysisk aktivitet och utevistelse i dagsljus
- gå i säng när du är sömnig!

Varva ned innan du går till sängs!

Undvik

- träning sent på kvällen
- koffeinhaltiga drycker som cola och energidryck
- dataspel, mobilprat och tv-tittande ca 1 timme före sänggående
- att äta, se tv och läsa läxor i sängen
- att sova med tv:n på

TV, dator och mobil är riktiga sömnbovar!!!!!!!!!!!!!!

*Till mamma och pappa! Plocka bort mobiltelefonen för
uppladdning när barnet/ungdomen går i säng.*

Källa: Arne Lowden sömnforskare på Stressforskningsinstitutet vid Stockholms universitet.

Skolsköterska:

Linnea Mukka 0911-696681
linnea.mukka@pitea.se