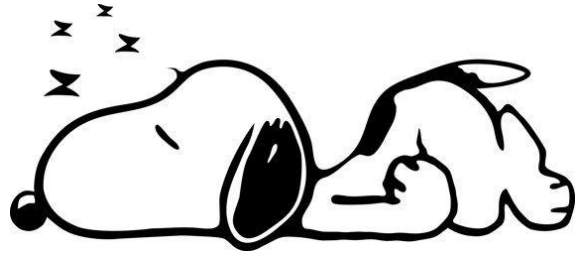
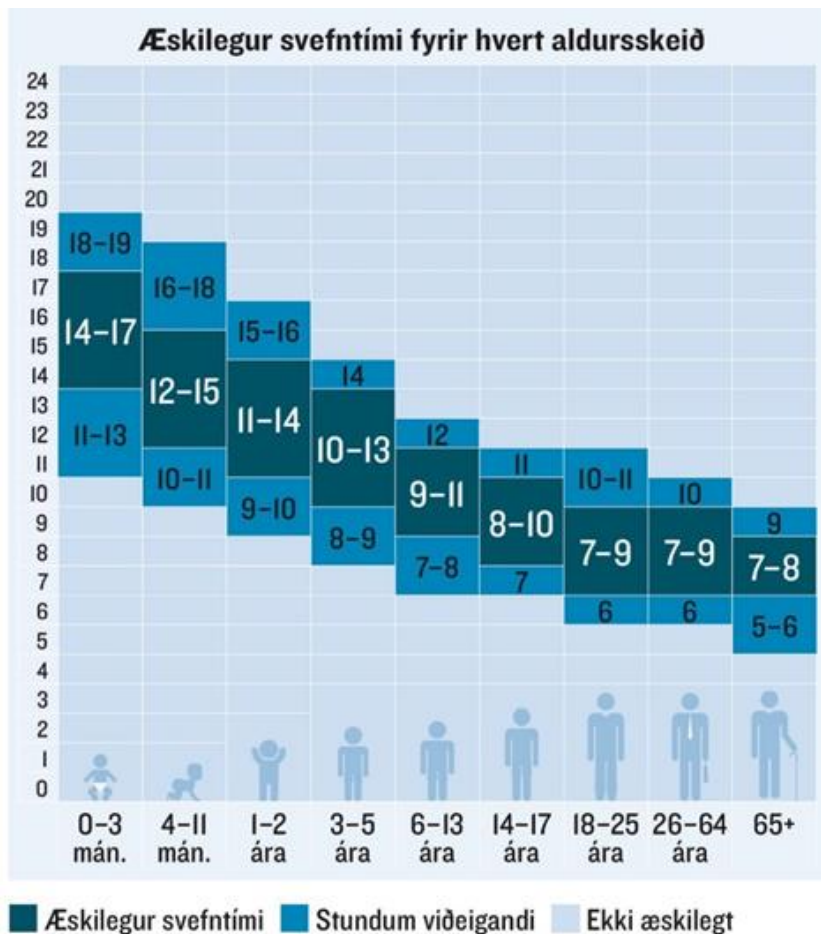


Svefn barna

Svefn gefur líkamanum tækifæri til að hvílast og endurnærast, sem styrkir ónæmis- og taugakerfi hans. Jafnframt fær heilinn bæði hvíld og tækifæri til að vinna úr tilfinningum og hugsunum. Svefn er því bráðnauðsynlegur til að viðhalda heilsu og líðan, bæði líkamlegri og andlegri, en alvarleg



Ætla má að hver og einn verji um það bil þriðjungi ævinnar sofandi og á þeim tíma er margt og mikið í gangi í líkamanum. Í svefni framleiðir líkaminn til dæmis vaxtarhormón sem meðal annars stýra vexti barna og unglunga og hraðar endurnýjun fruma líkamans hjá þeim sem eldri eru. Svefnþörf manna er ólík eftir einstaklingum en [börn á leik- og grunnskólaaldri þurfa að meðaltali um 10 til 14 klukkustunda svefn](#). *Börn á leikskólaaldri taka oft daglúra. Rannsóknir hafa sýnt að sterk tengsl eru á milli tímasetninga daglúra og gæði nætursvefns, en barn sefur betur á nóttunni ef lengsta vaka dagsins er rétt á undan nætursvefnin* (Tekið úr bókinni Svefn, Erla Björnsdóttir).



(betrisvefn.is, Dr. Erla Björnsdóttir)

Góður svefn

- Hefur jákvæð áhrif á námsgetu, einbeitingu og minni.
- Hjálpar til við upprifjun og úrvinnslu úr þeim upplýsingum sem við höfum fengið yfir daginn og þær upplýsingar festast í minninu.
- Eflir ónæmiskerfið og eykur mótstöðu gegn veikindum.
- Er nauðsynlegur fyrir vöxt og þroska barna.
- Á unglingsárunum eiga sér stað miklar hormónabreytingar í líkamanum. Mikill hluti þeirra hormóna framleiðist á nóttunni og er sú framleiðsla háð góðum nætursvefni. Að sofa á daginn kemur því ekki í staðinn fyrir tapaðan nætursvefn.
- Þeir sem hafa góðar svefnvenjur og sofa nóg eru hamingjusamari, taka frekar ábyrgð á heilsunni, borða hollari mat, eru hæfari að takast á við streitu og ástunda frekar reglulega hreyfingu en þeir sem sofa ekki nóg.

Vísbendingar um ónógan svefn

- Pírringur, skapsveiflur og hömluleysi eru gjarnan fyrstu vísbendingar um ónógan svefn.
- Svefnskortur getur komið fram í hegðunareinkennum ADHD, þ.e. sem ofvirkni og athyglisbrestur
- Skerðing á andlegri getu
- Langvarandi svefnskortur getur haft það í för með sér sinnuleysi, tilfinningalega deifð, lélegra minni og einbeitingarskort.

Aðrar algengar vísbendingar um svefnskort:

- Sofnar um leið og höfuð leggst á kotta.
- Þarft oftast á vekjaraklukku að halda til að vakna.
- Erfitt að vakna á morgnanna.
- Verri frammistaða í námi, vinnu og/eða íþróttum.
- Aukinn klafaskapur.
- Erfiðleikar með ákvarðanatöku.
- Sofnar í vinnu eða skólatímum.

Ráð fyrir svefninn

- Gætið þess að hafa svefnmynstur reglulegt – fara að sofa á sama tíma alla daga, líka um helgar.
- Komið á afslappandi venjum, eins og að fara í heitt bað, bursta tennur, lesa bók eða spjalla í rólegheitum fyrir svefninn.
- Lágmarkið áreiti í svefnherbergi barnsins – gætið þess að hafa eins litla óreiðu og hægt er í herberginu á háttá- og svefntíma.
- Gætið þess að dimmt og svalt sé í herberginu.

- Forðist að gefa börnum drykki sem innihalda koffín a.m.k. 6 klst. fyrir háttatíma. Áhrif koffíns á börn eru meiri en hjá öðrum aldurshópum þar sem taugakerfi þeirra er enn að þroskast. Óæskileg áhrif geta komið fram jafnvel eftir tiltölulega litla neyslu koffíns. Koffín finnst m.a. í orku-, kóla- og kakódrykkjum.
- Forðist stórar máltíðir rétt fyrir háttatíma.
- Skjótækjanotkun og birta sem tækin gefa frá sér hefur truflandi áhrif á svefn barna á þann hátt að þau eiga almennt erfiðara með að festa svefn og svefninn verður óværrari. Því er mikilvægt að gæta þess að notkun þesskonar tækja sé ekki viðhöfð a.m.k tveimur klukkustundum fyrir háttatíma.
- Þegar barn er vanið af því að foreldri sé viðstatt á meðan það fellur í svefn getur foreldrið byrjað á því að sitja á stól við rúmið, en færa stólinn svo smátt og smátt nær hurðinni eftir því sem dagarnir líða.
- Kvabb og köll eftir að barnið er komið í rúmið er oft best að hunsa. Þegar foreldrar hlýða ekki köllum barnsins eftir að það er komið upp í rúm leiðir það yfirleitt á endanum til þess að barnið hættir að kalla. (Fyrst í stað aukast köll barnsins, en eftir því sem lengra líður án þess að foreldrar svari fer köllum barnsins fækkandi).

Skjábirta blekkir líkamsklukkuna

Líkamsklukkan okkar hefur áhrif á svefnmynstrið. Það eru birtubreytingar sem stýra þessari klukku. Þegar dimmir sækir syfjan á og þegar birtir vöknum við. En í dag getum við kveikt ljósin þegar fer að skyggja og ef horft er á skjáinn fá augun birtuna af skjánum og þetta getur truflað líkamsklukkuna svo hún áttar sig ekki á því að það er að koma nótt.



Því er mikilvægt að gæta þess að skjábirta sé ekki viðhöfð einum til tveimur klukkustundum fyrir svefn. Einnig er vert að nefna að skjátæki eiga ekki erindi inn í svefnherbergjum barna.

(Tekið af heilsuvera.is, janúar 2020)

Martraðir

Martraðir eru í eðli sínu slæmir draumar þar sem fólk upplifir mjög ógnandi aðstæður eins og að vera elt, lokað inni, lenda í náttúruhamförum eða annað sem ógnar eða skelfir þann sem sefur. Í svefni skiptast á hvíldarsvefn og draumasvefn. Börn sofa hlutfallslega meiri draumasvefni en fullorðnir og skýrir það að einhverju leiti af hverju börn fá frekar martraðir en fullorðnir. Draumatímabilin lengjast eftir því sem líður á nóttina en í heildina er draumasvefn ekki nema um 20% svefntímans þegar um eðlilegan svefn er að ræða. Við martraðir verður hjartsláttur og öndun hraðari rétt áður en fólk vaknar upp af martröðinni eins og það hafi upplifað ógn.



Þó ekki sé vitað hvað veldur martröðum er þó vitað um ýmislegt sem getur aukið líkurnar á þeim. Ýmis lyf geta haft áhrif og aukið líkur á martröð. Þetta eru helst sefjandi lyf, nýrri gerðir þunglyndislyfja, bólgueyðandi lyf, svefnlyf, háþrýstingslyf og sumar gerðir sýklalyfja. Áfengisnotkun og neysla vímuefna eykur einnig líkur á martröð. Þekkt er að mikið andlegt áfall getur aukið líkur á martröð. En svo geta martraðir einnig verið einkenni sumra svefnsjúkdóma.

Martraðir eru að jafnaði ekki merki um að neitt alvarlegt sé að en óþægilegar eru þær vissulega og oft gengur illa að sofna eftir að hafa vaknað upp af martröð. Hafir þú áhyggjur af ítrekuðum martröðum getur þú leitað ráða hjá heilsugæslunni.

(Tekið af heilsuvera.is, janúar 2020)