

Baggrundsinfo om søvn til temadrøftelse om senere mødetid i folkeskolen

Søvnns betydning – de store linjer

- Mange børn og unge sover for lidt.
- Søvn er essentielt for børn og unges fysiske og mentale udvikling, og søvnmangel udfordrer børns trivsel.
- Det handler både om at få nok søvn – 8-10 timer hver nat – samt at kvaliteten af søvnen er god, og at man ikke vækkes for tidligt. På den måde sikres tilstrækkeligt af alle de forskellige søvnfaser, som har hver deres gavnlige effekt på udvikling og daglig funktion i kroppen og hjernen.
- Manglende søvn har en række negative konsekvenser for læring, hukommelse, adfærd, humør, immunsystemet, reaktionstid og følelser.
- Omvendt har tilstrækkelig søvn gavnlige effekter i forhold til ovenstående.
- Brug af skærme og smartphones inden sengetid udsætter søvntidspunktet og er vist at have sammenhæng med mindre søvnmængde.

Hvad ved vi om børnenes søvn?

Ca. halvdelen af børnene sover så meget, som sundhedsstyrelsen anbefaler.

Der er en stærk sammenhæng mellem trivsel i skolen og søvn

Kilde: Børnesundhedsprofilen 2022



26% | **37%**
i 6. klasse | i 9. klasse

Forstyrres af mobiltelefon, tablet eller computer efter at de har lagt sig til at sove.

Kilde: Børnesundhedsprofilen 2022



Søvn

Tilstrækkelig søvn og god søvnkvalitet er vigtig for børns udvikling, helbred, trivsel og indlæringssevne.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at børn i 6. klasse sover mindst 9 timer hver nat, og at børn i 9. klasse sover mindst 8 timer hver nat.

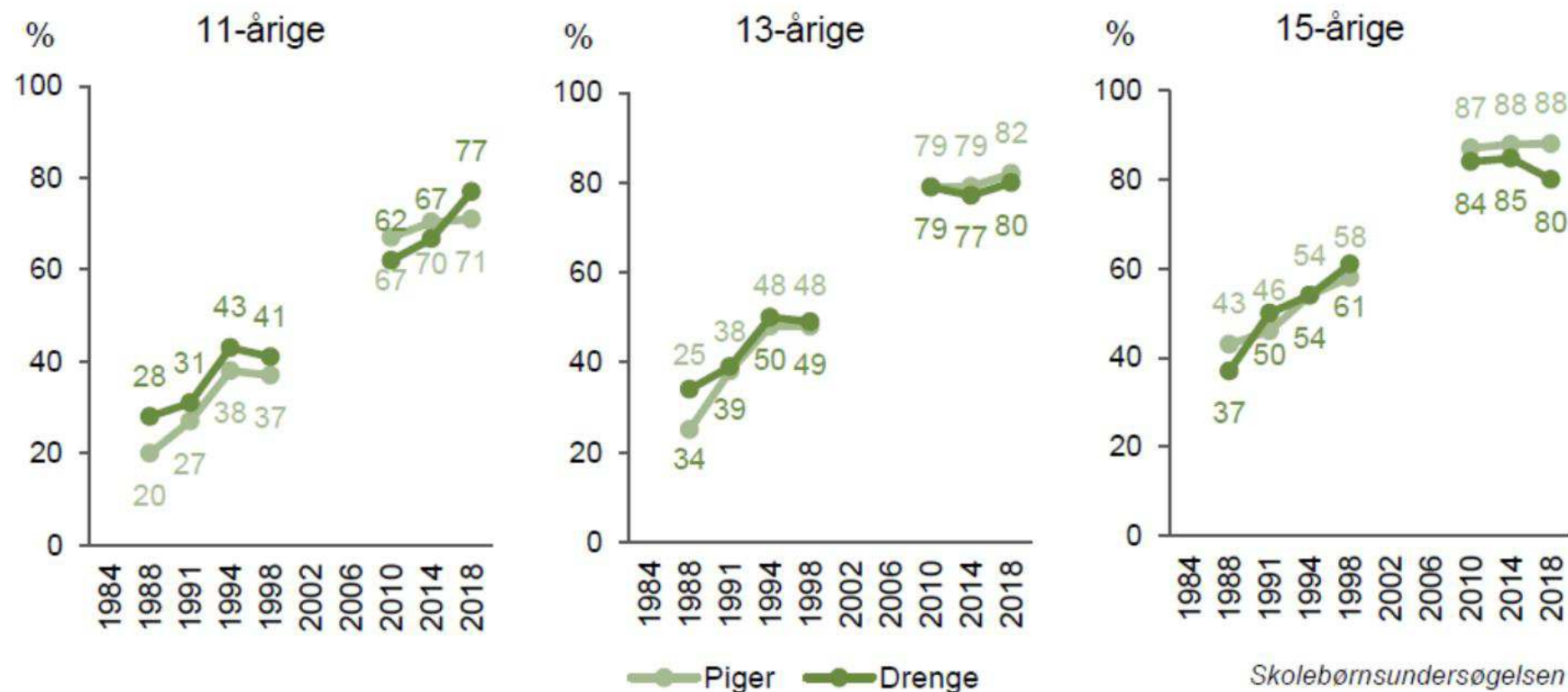
Børnesundhedsprofilen viser, at 33% af børnene i 6. klasse sover mindre end 9 timer om natten, og 44% af børnene i 9. klasse sover mindre end 8 timer. I 3. klasse føler 9% af børnene sig ikke friske og veludhvilede, når de kommer i skole. En national undersøgelse viser, at ca. halvdelen af de 15-årige sover mindre end 8 timer.

79% af børnene i 6. klasse har inden for den seneste uge brugt skærm, lige inden de skulle sove, og det tilsvarende tal for 9. klasse er 96%. 37% af de københavnske børn i 9. klasse har desuden oplevet, at deres søvn i den forgangne uge er blevet forstyrret af deres mobiltelefon, tablet eller lignende.

Kilde: Børnesundhedsprofilen 2021

Skolebørnsundersøgelsen viser, at andelen af både 11-, 13- og 15-årige børn, der er trætte, når de skal i skole er omtrent fordoblet siden 1990'erne.

Udviklingen over tid i elevernes søvnmønstre



Figur 7.77 Andel, som er trætte, når de skal i skole, mindst én morgen om ugen (%), 1988-2018

Søvn og trivsel

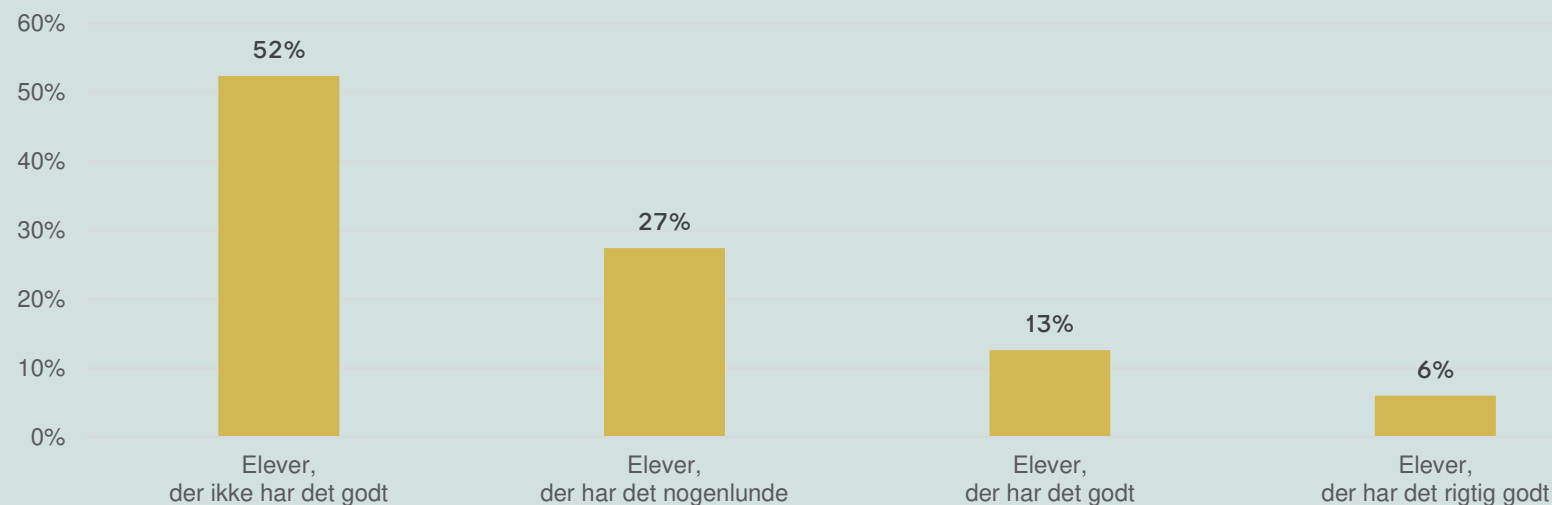
Hvor ofte sover du dårligt eller uroligt om natten?

Der ses en meget stærk sammenhæng mellem, hvordan eleverne har det i skolen og hvor ofte de sover dårligt.

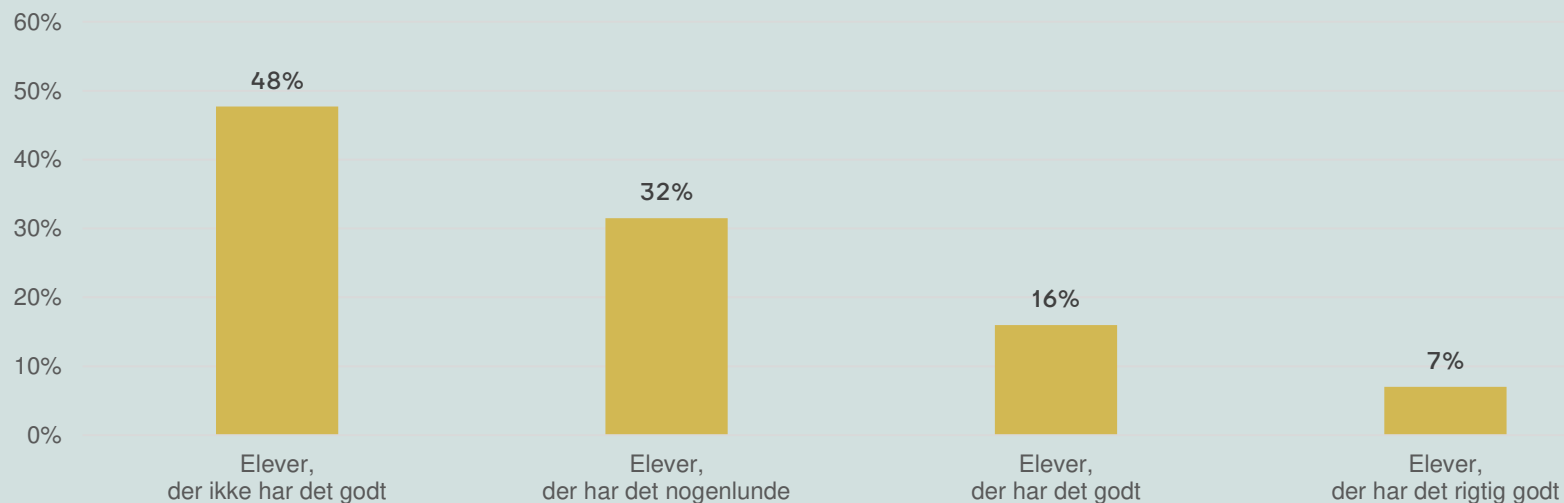
I 6. klasse er det fx 52 procent af de elever, der ikke har det godt, der sover dårligt flere gange om ugen. Det gør sig kun gældende for 6 procent af de elever, der svarer, at de har det rigtig godt i skolen.

Vi kan på baggrund af analyserne ikke fastslå en ensidig kausalitet – vi ved altså ikke, om eleverne sover dårligt, fordi de har det dårligt i skolen eller om de har det dårligt i skolen, fordi de er mindre udhvilede. Men man kan antage at begge dele spiller ind på hinanden.

Andelen, der hver dag eller flere gange om ugen sover dårligt eller uroligt om natten – 6. klasse



Andelen, der hver dag eller flere gange om ugen sover dårligt eller uroligt om natten – 9. klasse



Sammenhæng mellem søvn og trivsel

Nye analyser af data fra Børnesundhedsprofilen 2021 viser, at elever i 3. klasse, der svarer, at de ikke er udhvilede, når de møder i skole:

- Har det dårligere i skolen
- Oplever at de bliver skældt mere ud
- I mindre grad får spist morgenmad

Yderligere analyser af data fra Børnesundhedsprofilen viser, at elever i 6. og 9. klasse, flere gange om ugen sover dårligt eller uroligt om natten:

- Har det dårligere i skolen
- I højere grad har for meget at se til
- Føler sig mere pressede af test, eksamener og karakterer
- I mindre grad får spist morgenmad
- Modtager flere negative beskeder på sociale medier

Sammenholder man grupperne med dem, der er udhvilede og sover godt er forskellen meget markant.

Søvn

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at teenagere sover 8-10 timer hver nat

For mange børn og unge får for lidt søvn. Undersøgelser viser, at unge i dag sover 1 time mindre i døgnet end for 30 år siden.

Kun halvdelen af eleverne i 9. klasse i København sover minimum 8 timer op til en skoledag

Og kun 10 % sover minimum 9 timer, som mange forskere ser som optimalt for en teenagehjerne. Dertil sover 43 % dårligt eller uroligt mindst én nat om ugen.

Hvad sker der når man sover?

- Kroppen og hjernen regenererer, genopretter og udrenser når vi sover. Der bliver "ryddet op og gjort rent" så bl.a. hjernen er klar til en ny dag med input og læring.
- Børns krop og hjerne er under udvikling, og meget udvikling sker under søvnen. Fx udskilles væksthormon under den dybe søvn, og i teenageårene udvikles bl.a. frontallapperne – den del af hjernen der tænker logisk, rationelt og perspektiverer. Søvn er derfor særligt vigtigt for børn og unge.

Ændret døgnrytme hos teenagere

- Den naturlige døgnrytme, dvs. hvornår kroppen er klar til at sove, ændres gennem livet.
- Hos teenagere sker der en senere udskilning af søvnhormonet melatonin, hvilket gør, at teenagere typisk først kan sove omkring 2 timer senere end de plejede – ofte ved 23-tiden eller midnat.
- Med et søvnbehov på 9 timer, er det dermed svært at få den nødvendige søvn med en mødetid kl. 8.

Vækket for tidligt

- Forskellige søvn typer (REM-, non-REM-, dyb- og, let søvn) dominerer søvnen på forskellige tidspunkter gennem natten. De har alle forskellige vigtige funktioner, og det er derfor vigtigt at nå igennem alle søvn faser.
- For kort søvn går ud over bl.a. REM-søvnen, som er vigtig for at regulere humør, være kreativ og empatisk, og evnen til at løse problemer, være resiliens og optimistisk.

Kilde:

Fordele ved søvn

- Styrker hukommelsen ved at lagre dagens læring i langtidshukommelsen.
- Fremmer evnen til at modtage læring og lære nyt – korttidshukommelsen tømmes, så der er plads til ny information.
- Fremmer evnen til at mentalisere og sætte sig ind i andres tankegang.
- Giver overskud til at bevæge sig og være fysisk aktiv

Risikofaktorer ved for lidt søvn og afbrudt søvn

Søvnmangel udfordrer børn og unges udvikling og trivsel

- Manglende søvn øger stresshormoner i kroppen (amygdala kommer på overarbejde) og hæmmer evnen til at berolige sig selv og sætte ting i perspektiv (frontallapperne).
- Træthed og dårligt humør, fokus på det negative.
- Problemer med koncentrationsevne og indlæring, samt eksekutive funktioner.
- Ukontrolleret temperament og svært ved at kontrollere følelser
- Øget risiko for ulykker pga. nedsat reaktionstid – kan sammenlignes med at drikke alkohol
- Manglende søvn kan føre til symptomer der ligner depression og ADHD.
- Svækker immunforsvaret. Øger risiko for type-2 diabetes, hjerte-karsygdom, kræft og mentale sygdomme.
- Manglende søvn øger lysten til fedt og sukker, og der ses en sammenhæng mellem for lidt søvn og overvægt.

Kilde:

Skærm og søvn

"Jeg kigger på skærm om aftenen. Det hjælper mig til at sove. Jeg kan ikke sove, hvis jeg ikke kigger på noget. Det er dejligt at ligge og kigge på TikTok og så på et tidspunkt, så falder jeg bare i søvn."
- Elev, 7. klasse

Smartphonen giver stærke og afhængighedsskabende stimuli

Brug af smartphones sent om aftenen eller om natten påvirker søvnen negativt

- Lys fra digitale enheder udfordrer vores indre biologiske ur og påvirker produktionen af melatonin (søvnhormon), så søvntidspunktet udskydes, samt mængden af vigtig REM-søvn.
- Jo flere timer foran skærmen inden sengetid, des mindre søvn.
- Bekymringer og tanker giver stressrespons og holder hjernen vågen
- Stressrespons leder til tankemylder og søvnløshed
- Afbrudt søvn pga. "fear of missing out"
- Afhængighedsskabende stimuli fra telefonen

Konsekvenser af mindre dagslys - og mere elektrisk lys og skærmlys

Dagslys hjælper til regulering af det indre biologiske ur
Eksponering for dagslys tidligt på dagen kan medvirke til tidligere søvnbehov og dermed tidligere sengetid

Mangel på dagslys øger risikoen for nedtrykthed og depression, og øger også risikoen for nedsat syn.