

Kæru foreldrar

Við höfum flest heyrt nokkuð af því undanfarin misseri að snjalltækjanotkun og tími sem börnin okkar eru fyrir framan skjá hafi veruleg áhrif á líðan og heilsu þeirra, að sumu leyti til hins verra samkvæmt rannsóknum. Það er einnig marggrannsakað að of lítill svefn getur haft áhrif á ýmislegt, svo sem minni og frammistöðu í námi, leik og öðrum störfum. Okkur í skólanum er umhugað um vellíðan barnanna og árangur þeirra í námi, því ætla ég að skrifa ykkur nokkur orð um mikilvægi svefns sem þið vonandi upplifið sem hvatningu.

Nýleg íslensk rannsókn segir okkur að um 40 % íslenskra ungmenna í 8.-10. bekk sofa of lítið, þessi börn safna tveggja klukkustunda svefnskuld á hverri nóttu að meðaltali. Helsta ástæðan, samkvæmt rannsókninni, er sú að þau verja tíma í tækjunum á kvöldin og frameftir nóttu. Á samfélagsmiðlum í margbreytilegum samskiptum við félagana sína, í leikjum eða að njóta annarar afþreyingar. Því miður er það misskilningur að þau geti borgað svefnskuld sem safnast þannig upp, til baka, með því að sofa lengur um helgar. Hlutirnir virka víst ekki þannig. Þau þurfa að sofa lengur jafnt yfir vikuna ef þeim á að líða vel.¹ Foreldrar þurfa því að setja skýr mörk hvað snjalltækjanotkunina og svefntímamann snertir. Rétt eins og við gerum með matarvenjur, samskipti og hreyfingu í heilbrigðu uppeldi.

Í rannsókn þessari sem ég minntist á hér að framan, kom einnig fram að sennilegt er að svefnskortur meðal unglinga hafi meðal annars þær afleiðingar að aukinn kvíði og þunglyndi greinist meðal ungmenna í meira mæli nú en áður, þetta á við á lands- og heimsvísu. Aukningin er umtalsverð á undanförunum árum og virðist síður en svo á undanhaldi.² En þó er það ekki eingöngu svefnskortur sem veldur. Óraunhæfur félagslegur samanburður er fylgífiskur mikillar netnotkunar og áhorfsins alls, nokkuð sem er niðurbrjótandi veldur vanlíðan og jafnvel röskunum á borð við kvíða, hjá báðum kynjum, en sérstaklega hjá stúlkunum okkar eins og er.³

Landlæknisembættið bendir á að unglingar þurfi um 9 klukku tíma svefn á nóttu því hormónastarfsemin er mjög mikil á meðan þau sofa. Unglingar verða síður syfjaðir á kvöldin af líffræðilegum ástæðum og þess vegna er mikilvægt að aðstoða þau við að fyrirbyggja að svefnskuld myndist hjá þeim.⁴ Hvetjið þau endilega til að hreyfa sig hæfilega yfir daginn og fylgja svefnráðunum sem hér koma á eftir. Unglingur sem mætir í skólann klukkan 8 ætti samkvæmt þessum ráðum að vera sofnaður um klukkan 22 á virkum dögum!

¹ Kom fram á málfundi Rannsókn og greining, 10.11.2016, skv. rannsókn RogG 2015-2016. Úr erindi Ingibjargar Evu Þórisdóttur, rannsókn á andlegri líðan ungmenna: Svefn og samfélagsmiðlar.

² Hér á Austurlandi eigum við því miður met í tíðni kvíða/þunglyndis ef marka má rannsóknir á lyfjanotkun í því sambandi.

³ Kom fram á málfundi Rannsókn og greining, 10.11.2016, skv. rannsókn RogG 2015-2016.

⁴ Til lengri tíma. www.landlaeknir.is. www.landlaeknir.is/um-embattid/greinar/grein/item14684/Sefur-thu-nog-Hlaðið-niður-10.11.2016.

Kíkjum á ráðleggingar um svefntíma frá landlækni og lýðheilsufræðingum.⁵



- ❖ Nýfædd börn þurfa um 16 klst, pr.sólarhr.
- ❖ **6 mán.-3 ára þurfa á bilinu 10-14 klst.**
- ❖ **3 - 6 ára þurfa 10 - 12 klst.**
- ❖ **6 - 9 ára um 10 klst.**
- ❖ **9 - 12 ára um 9 klst.**
- ❖ **Unglingar 9-10 klst**
- ❖ Fullorðið fólk 7 - 8 klst.

Ég vil enda þessa hugleiðingu á því að lýsa einkennum svefnskorts og setja fram fleiri hagnýt ráð. Lýsingin sem hér fer á eftir er tekin af heimasíðu landlæknis og á við unga sem eldri:⁶

„Pirringur, skapsveiflur og hömluleysi eru gjarnan fyrstu vísbendingar um ónógan svefn. En langvarandi svefnskortur getur haft það í för með sér að viðkomandi verði sinnulaus og þvoglumæltur, upplifi tilfinningalega deyfð, lélegra minni og einbeitingarskort....“

Á vefsíðunni „Heilsan okkar“ sem óhætt er að mæla með í heild sinni, eru gagnleg ráð⁷ til að öðlast góðan nætursvefn, þau geta allir nýtt sér.

- ❖ **Hafðu reglu á svefntímum, best er að fara alltaf að sofa sama tíma kvölds.**
- ❖ **Búðu til góða svefnrúttinu sem felur í sér slökun [t.d. lesa bók].**
- ❖ **Sofðu í góðum svefnaðstæðum t.d. ekki of heitu herbergi, við litla birtu og ekki truflun frá hljóðum eða umgengni).**
- ❖ **Ekki borða eða drekka rétt fyrir svefninn.**
- ❖ **Slökktu á snjalltækjunum nokkrum klukkutímum fyrir háttinn.**

Við þetta má bæta:

- ❖ **Ekki tala um vandamál eða leiðinlega hluti við barnið þegar það er komið upp í rúm, það er líklegt til að ala á kvíða og tefur fyrir slökun. Þess í stað er betra að taka frá korter, hálf tíma á viku – á ákveðnum öðrum tíma og stað, til að ræða um erfiða hluti.**

Niðurstaðan er sem sagt þegar kemur að svefnráðunum: Regla, magn og gæði. ☺

Við vitum að góð tengsl og góð samskipti við börnin okkar er besta forvörnin sem völ er á og er afar mikilvægt fyrir velgengni, sjálfsmynd og árangur þeirra að öllu leyti. Nægur svefn hjálpar þar mikið til. Vel útsofið barn er líklegra til að finna til vellíðunar og jafnvægis og er betur í stakk búið til að takast á við fjölbreyttar áskoranir daganna.

Kær kveðja
Svandís Egilsdóttir
Skólastjóri

⁵ Svefnþörf er nokkuð mismunandi eftir einstaklingum, yfirleitt +/- 1 klst. miðað við ráðleggingarnar hér.

⁶ Sama.

⁷ Heilsan okkar //heilsanokkar.is/category/svefn/ Hlaðið niður 10.11.2016. Sama rúttinan veitir börnum og fullorðnum slökun og öryggi. Býr til vöðvaminni.