

A decorative purple graphic with swirling lines, stars, and circles, framing the central text. The background is a blurred blue and green gradient.

ADHD og søvn





Forord

ADHD er en såkaldt neuropsykiatrisk forstyrrelse, der oftest præsenterer sig i den tidlige barndom. Kernesymptomerne er forstyrrelse af opmærksomhedsfunktionen, impulsivitet og hyperaktivitet. Ofte oplever personer med ADHD endvidere en række andre vanskeligheder. Det kan være svært at planlægge og organisere opgaver og aktiviteter. Dette medfører lettere frustration, irritation og/eller stress.

Opmærksomhedsproblemerne vil for nogle personer med ADHD også have betydning for indlæringen.

Imidlertid kan disse vanskeligheder også ses hos personer, der ikke sover ordentligt, og flere undersøgelser har vist, at personer med ADHD oftere end andre har søvnproblemer.



Formålet med denne brochure er:

- 1) at beskrive forekomsten af søvnproblemer ved ADHD
- 2) at øge forståelsen af søvnens betydning for den almene trivsel
- 3) at give forslag til, hvor søvnen kan forbedres.



ADHD og søvnproblemer

Søvnproblemer har tidligere været en del af de diagnostiske kriterier for ADHD, men da disse ikke er specifikke for ADHD, betragtes søvnproblemer i dag som en komplikation hos personer med ADHD.

Søvnproblemer forekommer hyppigt hos både børn og unge med ADHD, og op mod 2/3 af forældre til børn med ADHD beretter hyppigt om søvnproblemer hos barnet, mens godt halvdelen af børn og unge med ADHD selv klager over søvnproblemer.

Det er oftest problemer med at falde i søvn samt hyppige opvågninger, der er et stort problem, men også øget træthed i dagtimerne synes at forekomme hyppigt.



Søvn og trivsel

En god søvn er vigtig for at kunne fungere ordentligt i hverdagen. Undersøgelser har vist, at dårlig søvn kan medføre problemer, der kan ligne de vanskeligheder, man ser hos personer med ADHD.

Indlæring og adfærd

Flere undersøgelser har vist en sammenhæng mellem søvnproblemer og indlæringsvanskeligheder, idet forældre til børn med indlæringsvanskeligheder hyppigere rapporterer om søvnproblemer hos barnet.

Særligt har nogle undersøgelser vist, at søvnen har betydning for arbejdshukommelsen, og enkelte studier peger endvidere på, at søvnproblemer kan vise sig ved en dårligere præstation på psykologiske tests.

Studier har vist, at børn og unge – modsat voksne – reagerer med øget aktivitet, adfærdsmæssige problemer og flere psykologiske vanskeligheder, hvis søvnen forstyrres.

Børn med søvnforstyrrelser opfattes ofte som adfærdsforstyrrede, med øget forekomst af udadreagerende adfærd, øget aggressivitet og sociale problemer.

Stress og depression

Søvnforstyrrelser påvirker barnets søvnkvalitet og bekymrer forældrene. Et ADHD barns søvnprofil eller døgnrytme kan blive et problem, hvis det er i konflikt med familiens rytme. Et eksempel på dette er barnets sengetid, der kan udvikle sig til et konfliktområde. Hvis barnet gennem længere tid ikke er træt, når det lægges i seng, og derved har besvær med at falde i søvn, kan det udvikle sig til en tillært søvnproblematik som kan skabe grobund for konflikter omkring sengetid.

Barnet kan selv opleve, at det kan være en stressfaktor ikke at kunne falde i søvn, hvilket kan forværre problemet.

Søvnproblemer kan således være en betydende stressfaktor hos forældrene og barnet selv, ligesom træthed og uro hos forældrene kan smitte af på barnet.

Også barnet og den unge selv oplever øget stress ved længerevarende søvnforstyrrelse. Således er der påvist en sammenhæng mellem søvnproblemer og stress i skolen.

Nylige studier har endvidere peget på en sammenhæng mellem søvnproblemer og øget forekomst af depressive symptomer hos unge. Også risikoen for at få angstsymptomer synes at forekomme.

Fysiske forhold

Søvn har betydning for væksten. Således finder op mod 2/3 af væksthormonproduktionen sted under søvnen, og søvnunderskud kan hæmme udskillelsen af væksthormon. Søvnen har også betydning for vedligeholdelse af vores immunsystem, og manglende søvn kan have betydning for, hvor nemt man får en forkølelse eller hvor hurtigt, den er overstået.



Behandling

Søvn har altså ikke kun betydning for, om barnet føler sig frisk eller træt, men har også en væsentlig indflydelse på barnets hverdag og på, hvordan det trives. Det er derfor vigtigt at sørge for, at barnet får en god søvn.

Det er måske lettere sagt end gjort, men der er en lang række ting, man kan være opmærksom på for at forebygge dårlige søvnvaner eller gøre noget ved søvnproblemet.

Den enkeltes søvnbehov er meget individuelt, men som en tommelfingerregel kan nedenstående anvendes:

Skolebørn (6-12 år)	9-12 timer
Teenagere (13-15 år)	9-10 timer
Unge (15 år +)	8-9 timer





For at få en god søvn er det vigtigt, at omgivelserne er i orden.

Dette betyder bl.a. at:

- barnet skal have en god madras, der passer til dets vægt, således at kroppen støttes rigtigt
- der må ikke være for varmt, når barnet skal sove. Luft ud og sænk temperaturen i rummet
- det for mange er forstyrrende at se tv, spille play station eller lignende lige før sengetid. Faktisk skal der slukkes mindst en time før sengetid
- søvnkvaliteten bliver bedst, hvis der er mørkt i rummet.

Det er også vigtigt, at du får lavet nogle gode rutiner for barnet ved sengetid, og at du sørger for, at barnets sengetid er regelmæssig.



Du skal derfor vænne barnet til et fast tidspunkt at gå i seng på – og stå op på – hver dag. Dette kan også være nødvendigt i weekender og ferier for ikke at bryde rutinen.

Hvis barnet gennem længere tid har haft svært ved at falde i søvn, kan det have vænnet sig til ikke at kunne falde i søvn. Dette vil mange gange kunne forværre situationen, og det er vigtigt at få brudt dette mønster. Prøv i en periode at lade barnet gå i seng, når det reelt er træt (det kan godt være sent). De fleste børn vil da opleve at kunne falde i søvn med det samme. Når dette er afprøvet nogle aftener, kan du hjælpe barnet med at gå i seng lidt tidligere (fx 20 minutter). Mange vil opleve, at de stadig kan falde i søvn næsten med det samme. Barnet skal nu fortsætte med at gå tidligere i seng, indtil sengetiden passer med hans/hendes søvnbehov i forhold til, hvornår barnet skal op om morgenen.

Som en tommelfingerregel skal barnet ikke bruge mere end 15 minutter på at falde i søvn.

Endelig er der nogle ting, barnet skal UNDGÅ, da det kan påvirke dets søvn:

- Koffein (kaffe, cola, energidrikke og te). Følsomheden for koffein er individuel, men undgå det efter aftensmaden (nogle skal undgå det allerede fra hen på eftermiddagen).
- Store måltider lige inden sengetid.
- Motion lige før sengetid kan også påvirke søvnen.

Mange vil kunne få en bedre søvn ved at prøve ovenstående, men det kræver lidt tålmodighed.

Hvis det ikke hjælper barnet, kan du tage en snak med barnets behandler, og I kan sammen måske finde en løsning.





Søvn- dagbog

Det kan være en god idé at føre en søvndagbog, hvor du beskriver barnets søvn gennem 14 dage. Dagbogen tager du så med til samtalen med behandleren.

Udskriv flere dagbogssider på www.medicenordic.dk

Dag 1 Dato:

Hvilket tidspunkt kom dit barn i seng?

Hvilket tidspunkt vågnede dit barn i morges?

Hvad skete der i tiden, fra dit barn blev lagt i seng, til det faldt i søvn?

Hvilket tidspunkt stod dit barn ud af sengen?

Hvilket tidspunkt faldt dit barn i søvn?

Tidspunkt for – og længde af – evt. middagssøvn eller lignende:

Tidspunkt og varighed af vågne perioder i løbet af natten?
Beskriv, hvad der foregik:

Hvad foretog dit barn sig i timen op til sengetid (til aften)?

Andet af betydning, fx problemer i barnets hverdag:

Dag 2 Dato:

Hvilket tidspunkt kom dit barn i seng?

Hvilket tidspunkt vågnede dit barn i morges?

Hvad skete der i tiden, fra dit barn blev lagt i seng, til det faldt i søvn?

Hvilket tidspunkt stod dit barn ud af sengen?

Hvilket tidspunkt faldt dit barn i søvn?

Tidspunkt for – og længde af – evt. middagssøvn eller lignende:

Tidspunkt og varighed af vågne perioder i løbet af natten?
Beskriv, hvad der foregik:

Hvad foretog dit barn sig i timen op til sengetid (til aften)?

Andet af betydning, fx problemer i barnets hverdag:

Dag 3 Dato:

Hvilket tidspunkt kom dit barn i seng?

Hvilket tidspunkt vågnede dit barn i morges?

Hvad skete der i tiden, fra dit barn blev lagt i seng, til det faldt i søvn?

Hvilket tidspunkt stod dit barn ud af sengen?

Hvilket tidspunkt faldt dit barn i søvn?

Tidspunkt for – og længde af – evt. middagssøvn eller lignende:

Tidspunkt og varighed af vågne perioder i løbet af natten?
Beskriv, hvad der foregik:

Hvad foretog dit barn sig i timen op til sengetid (til aften)?

Andet af betydning, fx problemer i barnets hverdag:

Dag 4 Dato:

Hvilket tidspunkt kom dit barn i seng?

Hvilket tidspunkt vågnede dit barn i morges?

Hvad skete der i tiden, fra dit barn blev lagt i seng, til det faldt i søvn?

Hvilket tidspunkt stod dit barn ud af sengen?

Hvilket tidspunkt faldt dit barn i søvn?

Tidspunkt for – og længde af – evt. middagssøvn eller lignende:

Tidspunkt og varighed af vågne perioder i løbet af natten?
Beskriv, hvad der foregik:

Hvad foretog dit barn sig i timen op til sengetid (til aften)?

Andet af betydning, fx problemer i barnets hverdag:



Dag 5 Dato:

Hvilket tidspunkt kom dit barn i seng?

Hvilket tidspunkt vågnede dit barn i morges?

Hvad skete der i tiden, fra dit barn blev lagt i seng, til det faldt i søvn?

Hvilket tidspunkt stod dit barn ud af sengen?

Hvilket tidspunkt faldt dit barn i søvn?

Tidspunkt for – og længde af – evt. middagssøvn eller lignende:

Tidspunkt og varighed af vågne perioder i løbet af natten?
Beskriv, hvad der foregik:

Hvad foretog dit barn sig i timen op til sengetid (til aften)?

Andet af betydning, fx problemer i barnets hverdag:

Dag 6 Dato:

Hvilket tidspunkt kom dit barn i seng?

Hvilket tidspunkt vågnede dit barn i morges?

Hvad skete der i tiden, fra dit barn blev lagt i seng, til det faldt i søvn?

Hvilket tidspunkt stod dit barn ud af sengen?

Hvilket tidspunkt faldt dit barn i søvn?

Tidspunkt for – og længde af – evt. middagssøvn eller lignende:

Tidspunkt og varighed af vågne perioder i løbet af natten?
Beskriv, hvad der foregik:

Hvad foretog dit barn sig i timen op til sengetid (til aften)?

Andet af betydning, fx problemer i barnets hverdag:



Dag 7 Dato:

Hvilket tidspunkt kom dit barn i seng?

Hvilket tidspunkt vågnede dit barn i morges?

Hvad skete der i tiden, fra dit barn blev lagt i seng, til det faldt i søvn?

Hvilket tidspunkt stod dit barn ud af sengen?

Hvilket tidspunkt faldt dit barn i søvn?

Tidspunkt for – og længde af – evt. middagssøvn eller lignende:

Tidspunkt og varighed af vågne perioder i løbet af natten?
Beskriv, hvad der foregik:

Hvad foretog dit barn sig i timen op til sengetid (til aften)?

Andet af betydning, fx problemer i barnets hverdag:

Andre publikationer i serien



ADHD og misbrug



ADHD og piger



ADHD og pædagogik



ADHD og søskende



ADHD og arbejdspladsen



ADHD og parforhold



ADHD og kost



ADHD og bedsteforældre



ADHD og trafik



ADHD og adfærd



ADHD og seksualitet



ADHD og uddannelse



ADHD og drenge



ADHD og teenagere



ADHD og tid



ADHD og motivation

Kontakt os og få tilsendt vores publikationer eller hent dem via QR koden



Tekst af Allan Hvolby

Speciallæge i børne- og ungdomspsykiatri, Ph.d.

Medice Nordic Denmark

Storgade 30B, 1. tv. · DK-4180 Sorø · telefon +45 5786 2525
info@medicenordic.dk · medicenordic.dk

MEDICE Nordic Denmark

— a member of —



MEDICE
THE HEALTH FAMILY