

Hvor lidt sover unge?

Danske tal

7 ud af 10 danske unge er trætte flere gange om ugen, og forskning viser en markant stigning i unges træthed fra 1980'erne og frem til i dag. (Skolebørnsundersøgelsen)

Danske unge sover i dag i gennemsnit en time mindre end for 30 år siden. I 1984 fik syv ud af ti danske 15-årige mere end otte timers søvn hver nat. I dag er det til gengæld kun fire ud af ti blandt de 15-årige, som sover mere end otte timer hver nat.

Tal fra USA

Teenagere har brug for ni til ti timers søvn, og helt ned til kun tre procent får så mange timer. Og det er altså i en gruppe helt almindelige unge. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25178930>. Andre amerikanske studier bekræfter at en forsvindende lille andel sover de anbefalede 9 timer. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25496556>

Hvad stjæler søvnen?

Teknologi:

Syv ud af ti unge mænd og seks ud af ti unge kvinder oplyser, at de kommer for sent i seng om aftenen, fordi de bruger en skærm (telefon, tablet, computer eller tv). Og hver tredje ung får flere gange om ugen afbrudt sin søvn, fordi han eller hun lige skal tjekke noget på de sociale medier eller tjekke nyheder. https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2018/soevn_susy2017.

Smartphonen er en af de stærkeste og mest afhængighedsskabende supernormale stimuli, Homo sapiens har stået med. Det faktum, at vi med telefonen har konstant adgang til alt muligt andet, der kan gøre os afhængige – shopping, sociale medier eller porno – er noget af en *force* at skulle stå op imod for vores menneskehjerne. I vores allerinderste er vi informationssøgende væsener, og vores instinkt er designet til at maksimere informationsopsamling, særligt social information.

Når vi først åbner for Facebook, Instagram, Twitter eller Snapchat, er det meget svært at begrænse sig. Driften kan være så stærk, at den kan overtrumfe vores indre biologiske ur, der skal få os til at falde i søvn. Vi kan ofte misse det lille tidsvindue, hvor biologien hver eneste aften og helt naturligt styrer os mod søvnen, og når det sker, kommer vi til at kæmpe med at falde søvn, når først vi lægger telefonen fra os.

Redbull/koffein

Når vi tyr til kaffe eller Redbull for at få energi, vil vores hjerne efterhånden begynde at kræve koffein for at kunne fungere, og der er ingen tvivl om, at kaffe påvirker søvnen i en negativ retning.

Halveringstiden for koffein er fem til syv timer. Efter fem til syv timer er koffeinniveauet altså kun faldet med 50 procent, hvilket stadig er så højt, at det kan påvirke din søvn. Og selvom du måske ikke oplever, at en kop kaffe efter aftensmaden går ud over din søvn, kan den altså godt gøre det alligevel.

Vækkeur

Homo sapiens har eksisteret i omkring 200.000 år, men vækkeuret har været her i mindre end 200 år. Mange mennesker skærer uvidende den sidste søvncyklus af med vækkeuret. Midt i den industrielle revolution i 1876 fik Seth E. Thomas patent på det første mekaniske vækkeur. Senere, i 1956, kom snooze-funktionen, som i den grad spolerer den naturlige søvn. Det er ret enkelt: Hvis du skal vækkes af en alarm, så har du per definition ikke fået nok søvn.

Overvej lige dette et kort øjeblik: De mekaniske vækkeure har dikteret en stor del af vores døgnrytme i sølle 0,1 procent af menneskets historie. Få ting har separeret os mere fra vores naturlige døgnrytme end vækkeuret. Der findes ganske enkelt intet andet væsen på jorden, der som mennesket afbryder sin søvn på så brutal vis. Det rammer jo som en hammer, når alarmen lyder, mens man er længst væk i drømmeland.

Hvad er konsekvensen?

Søvn er ikke bare afgørende for de unges emotionelle og fysiske velbefindende. Den spiller også en stor rolle i udviklingen af deres frontallap. Og frontallappen forandrer sig og vokser dramatisk netop i alderen mellem 12 og 25.

Søvnunderskud er forbundet med lavere karakterer, større fravær, dårligere koncentration og forværret læringsparathed.

Professor Matthew Walker har fundet ud af, at vi bliver virkelig ringe til at absorbere ny viden, hvis vi ikke sover godt nok. Han udførte et studie, hvor han delte raske unge mennesker op i to grupper. Den ene fik lov at sove i otte timer, mens den anden slet ikke måtte sove i løbet af natten. Ingen koffein, ingen smålure. Næste dag skulle alle deltagerne forsøge at lære en liste med forskellige fakta, mens deres hjerner blev scannet. Derefter blev de testet for at se, hvor gode de var til at lære listen med fakta. Studiet viste, at deltagerne, som ikke sov overhovedet, var 40 procent dårligere til at lære sammenlignet med dem, som fik lov at sove i otte timer.

I 2004 undersøgte en af verdens førende søvnforskere, Dr. Avi Sadeh, hvordan søvn påvirker børns evner i skolen. I et forsøg delte han 77 skolebørn op i to grupper. Over de tre næste nætter fik børnene i den ene gruppe 30 minutters søvn mere end normalt. Den anden gruppe fik 30 minutters søvn mindre end normalt. På fjerdedagen testede Dr. Sadeh børnenes neurobiologiske funktionsevne ved hjælp af Wechsler-Intelligensskalaen for børn. Resultatet var lige så skræmmende som det var tankevækkende. Den umiddelbart lille forskel i søvn skabte en enorm forskel i præstationer. Dem, som sov mere, klarede sig markant bedre end dem som sov mindre – forskellen var lig med forskellen mellem en 4. klasses-elev og en 6. klasses-elev. Med andre ord: Én times tabt søvn kostede mere end to års kognitiv udvikling. For lidt søvn kostede altså to klassetrin.

Øget risiko for angst og nedtrykt humør er blevet forbundet med for lidt søvn og dårlig søvn kvalitet blandt unge.

Søvnmangel skaber også stor følelsesmæssig tumult, og der findes næppe noget værre for en teenager end lige netop et *fuck up* i følelseslivet. En norsk undersøgelse viste, at unge, som sover mindre end seks timer om natten, har otte gange større risiko for at blive ramt af depression end deres jævnaldrende, som sover mere end seks timer hver nat ⁷⁴. Med de tal vi kender i dag, betyder det, at børn og unge er ekstremt udsatte, når vi taler stress og depression. De to alvorlige diagnoser opstår tidligere og tidligere i livet.

Større risiko for biluheld blandt unge når de sover for lidt.

[Hvordan kan vi få børn og unge til at sove mere?](#)

Den tabte time.dk er der gode tips til de unge, forældrene, skolelærere og skoleledere.

Et muligt tiltag er senere mødetid. Det er bestemt ikke et tiltag som skal eller kan stå alene. Det er et tiltag som støttes af flere store organisationer som blandt andet: American Medical Association, American Academy of Pediatrics, American Academy of sleep.

Senere mødetid til særligt komme teenagerne til gavn de er særligt klemt mellem biologi og kultur. Mens en voksen udløser hormonet melatonin (et signal om det er tid til at sove) omkring klokken 22.00 og vil opleve, at søvnigheden indtræffer en halv times tid senere, udløser en teenagehjerne først melatonin omkring midnat. Det betyder, at teenageren biologisk set tidligst er klar til at sove omkring klokken 00.30.

[Erfaringer med senere mødetid](#)

Forskning viser at senere mødetid er forbundet med positive outcomes, som mere søvn, mindre træthed, bedre præstation.

Mindre fravær

Flere rapporterer mere motivation og færre rapporterer at de er i dårligt humør

Det er lidt forskelligt hvad der rapporteres i forhold til karakterer. Samlende kan man sige at karaktererne enten er uændrede eller bedre. De bliver ikke forværret.

Færre biluheld. Blandt andet viser et studie at der skete en reduktion af biluheld hos de 18-årige på 16 % i et bestemt county hvor skolestarten blev skudt, mens der skete en stigning på næsten 8 % i staten.

Bekymringer med senere mødetid

De unge går ikke senere i seng bare fordi de kan stå senere op. Studier viser at sengetiden ikke rykker. Blandt andet viser et studie blandt 18000 high school students i Minneapolis ændrede det ikke på sengetiden at skolestarten blev rykket fra 7:15 til 8:40 til gengæld sov eleverne længere og fik i gennemsnit en times søvn mere.

Lærerne får ikke nødvendigvis længere dage, men kan bruge morgenen til planlægning.

Det vil ikke påvirke forældrenes arbejdstider da de unge som oftest vil kunne transportere sig selv til og fra skole.

Der er mindre tid om eftermiddagen hvor de unge er alene.

De skoler der har skudt skolestarten har ikke problemer med det.