



## **Betri svefn**

-grunnstoð andlegrar og líkamlegrar heilsu-



Dr. Erla Björnsdóttir, sálfræðingur

# Stoðir andlegs og líkamlegs heilbrigðis



Mataræði

Svefn

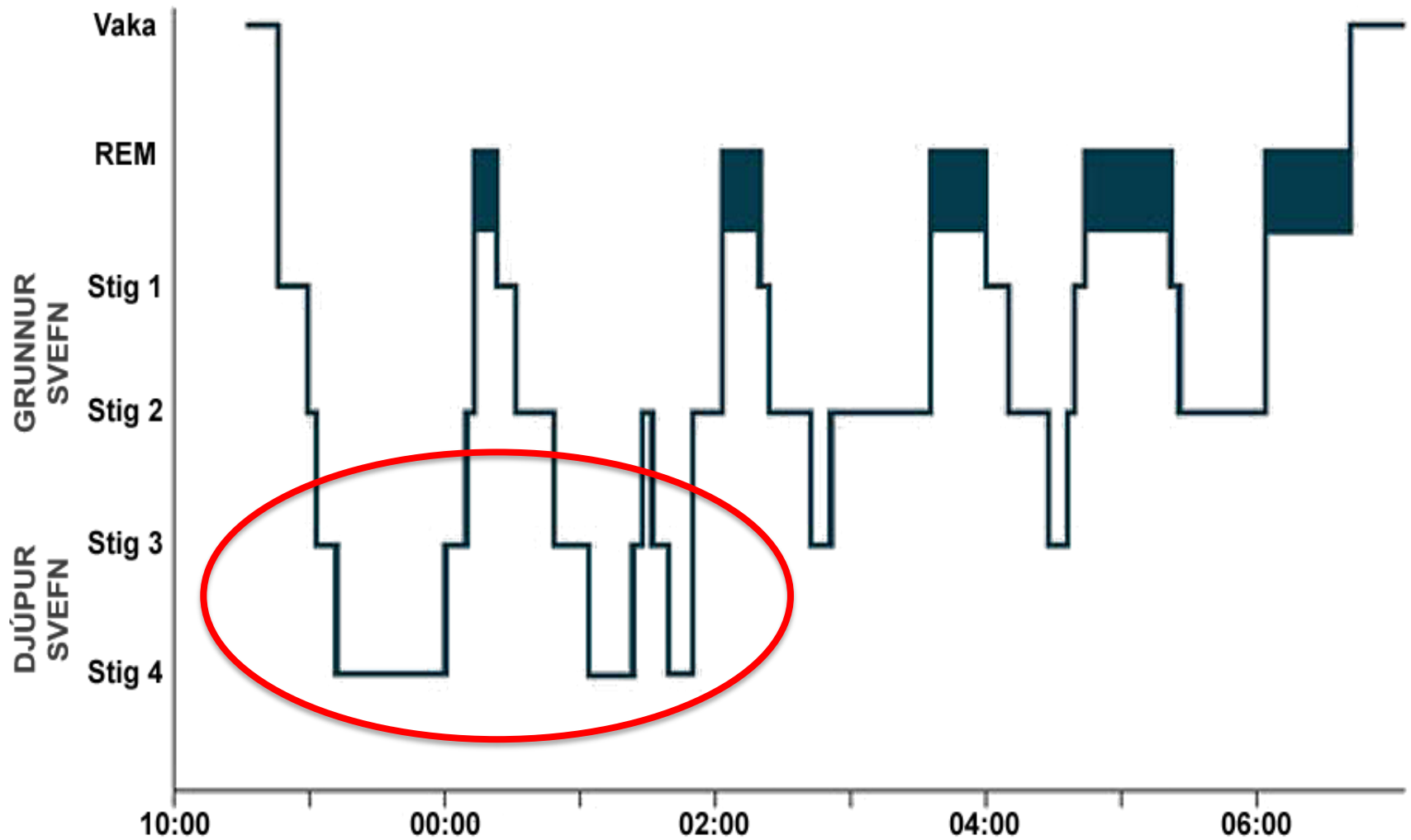
Hreyfing

# Svefn

- Sofum þriðjung ævinnar
- Orkusparnaður og endurnæring
- Virkt ástand endurnýjunar og enduruppbyggingar
- Vinnum úr áreitum



# Eðlilegt svefnmynstur



Svefn



Lítamleg  
heilsa

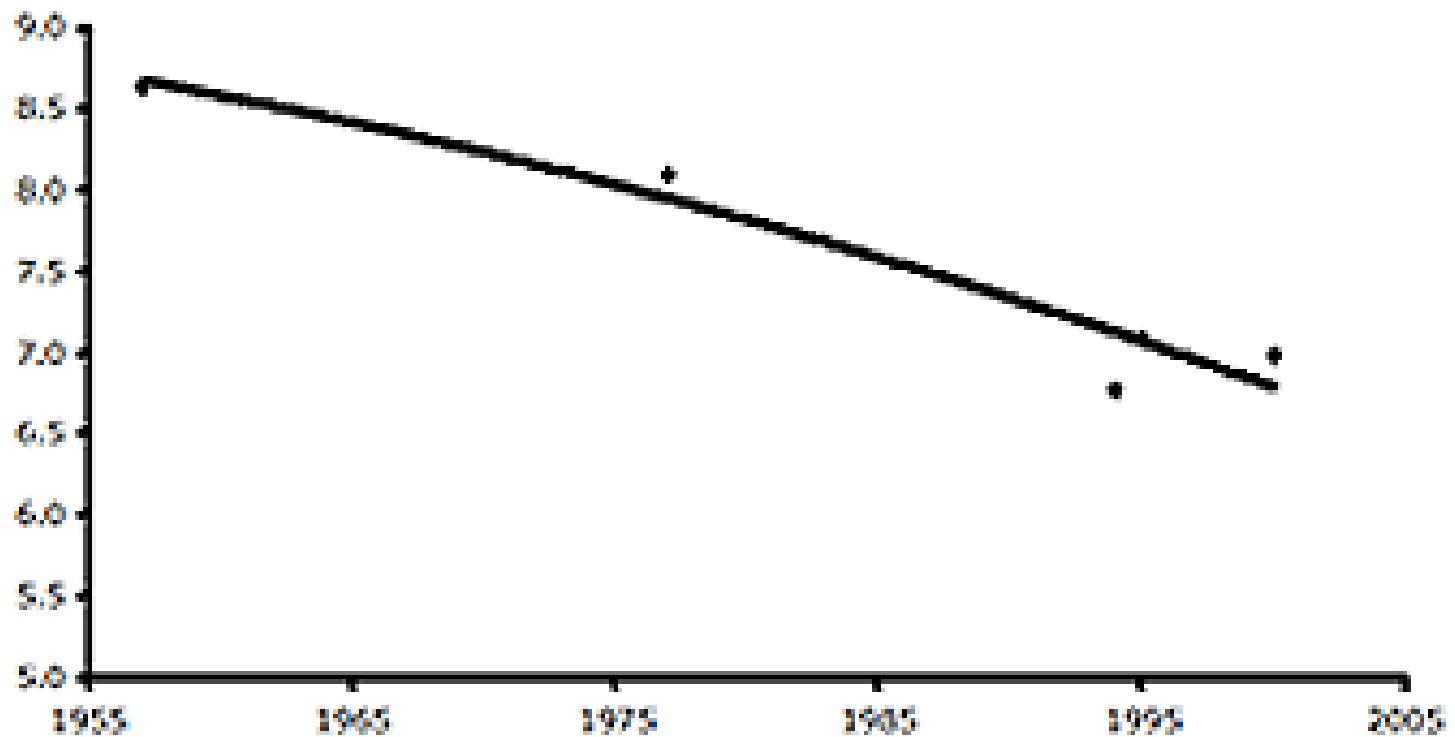


Geðræn  
heilsa

# Svefnþörf eftir aldri

Aldur	Svefnþörf
Nýburar	Allt að 18 klst.
1-12 mánaða	14-18 klst.
1-3 ára	12-15 klst.
3-5 ára	11-13 klst.
5-12 ára	9-11 klst.
Unglingsárin	9-10 klst.
Fullorðnir	7-8 klst.

# Self reported sleep duration in the US from 1960-2002



**Image 1**

NSF Sleep in America Poll 2001-2002

# Svefn á Íslandi



- Fjórðungur Íslendinga segist sofa 6 klst eða minna á sólarhring



Viðhorfið.....

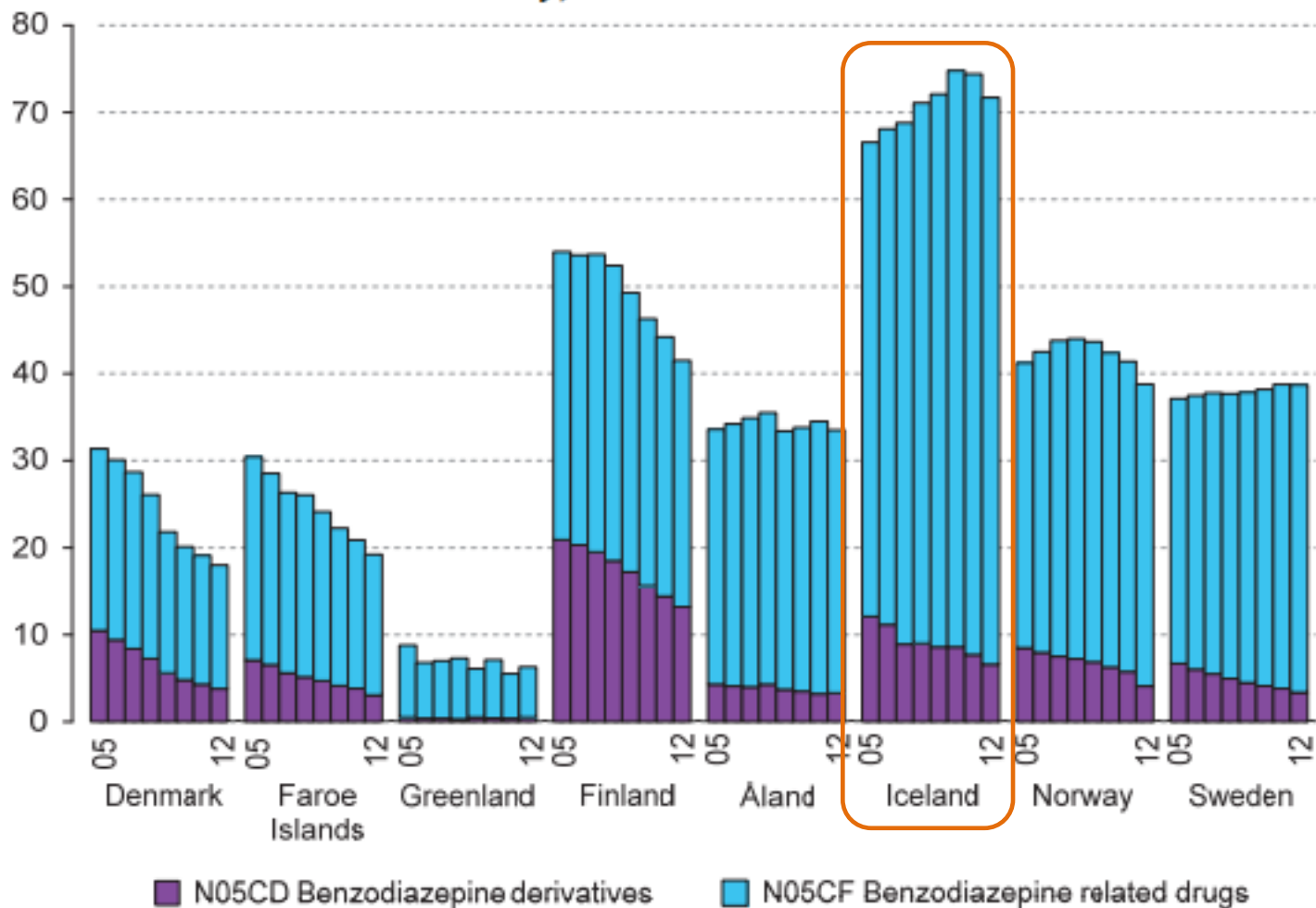






# Sleep medication use in the Nordic countries

Sales of hypnotics and sedatives (ATC-group N05C), DDD/1 000 inhabitants/day, 2005-2012



Health statistics for the nordic countries. Nomesko, 2013.

# Svefnlengd

Of stuttur svefn (<6 klst. á nóttu) eykur líkur á:

- Offitu
  - Hjarta- og æðasjúkdómum
  - Háþrýstingi
  - Skertu sykurþoli og sykursýki
  - Dauðsföllum
- Þeir sem sofa lengur en 9 klst. eru einnig í aukinni áhættu



## Hafa þyngst frá fyrri könnun Íslenskir unglingar sofa of lítið

22.apríl'16 | 05:00



Íslenskir unglingar sofa að jafnaði sex klukkustundir á sólarhring, á virkum dögum, sem er allt of lítil svefn. Tíundu bekkingar eru 4 kílóum þyngri nú, en jafnaldrar þeirra fyrir röskum áratug.

Í fyrra tóku 75 prósent tíundu bekkinga í sex skólum í Reykjavík þátt í rannsókn á heilsufari, hreyfingu, þreki, svefni, námsárangri og lífnaðarháttum. Það er um tíu prósent unglunga á þessum aldri á landinu. Fyrir 12 árum var gerð sambærileg rannsókn á holdafari og líkamsástandi sama aldurshóps.

Í rannsókninni báru unglingarnir hreyfimæla á úlniðnum að nóttu sem degi, sem mældu meðal annars svefnvenjur þeirra.

Reyndar fá aðeins um 8 prósent 15 ára pílta nægan svefn og um 13 prósent stúlkna. Að meðaltali sofa unglingarnir um sex tíma á skóladögum, en ættu að fá átta tíma svefn.

- Íslenskir unglingar fara seint að sofa og svefntími þeirra styttest þegar líða fer á unglingsárin
- Margir unglingar eru mjög syfjaðir á virkum dögum

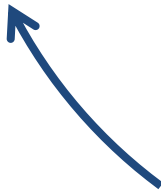
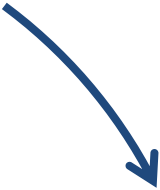


Sofa mikið  
um helgar

Fara seint að  
sofa

Fá of lítinn  
svefn

Mikil syfja á  
virkum  
dögum





# HVER ERU ÁHRIFIN AF STUTTUM SVEFNI FYRIR BÖRN OG UNGLINGA?



# Svefn og námsárangur

Vansvefta börn og unglingar:

- Eiga erfiðara með einbeitingu
- Eyða minni tíma í heimanám
- Minnistrufnanir
- Fá lægri einkunnir



# Stuttur svefn og þunglyndi

- 10x meiri hættu á þunglyndi hjá þeim sem eru vansvefta
- Verri tilfinningastjórnun
- 73% af 11-17 ára börnum með einkenni þunglyndis glíma við svefnvandamál (NSF 2006)



# Börn og unglingar sem sofa of stutt:

- Líklegri til að ná sér i umgangspestir (Orzech et al, 2013)
- Aukin áhættuhegðun (Pasch et al, 2012)
- Hreyfa sig minna og eru líklegri til að vera í ofþyngd (Countryman et al, 2013; Kohyama, 2012; Pagel et al, 2007)

# Hvað er til ráða?

- Reglulegir svefntímar
- Minni skjátími á kvöldin
- Ljósameðferð á morgnana
- Minni sykurlög og minna koffein
- Róleg kvöldrútína
- Verum fyrirmynd



# Að byrja daginn seinna...?

- Unglingar fá lengri svefn ef skólinn byrjar seinna
- Nemendur ánægðari með eigin svefn
- Mæting er betri
- Minnkuð dagssyfja
- Minni einkenni þunglyndis



**“These early school start times are just abusive. These kids may be up and at school at 8:30, but I'm convinced their brains are back on the pillow at home”**

**-Carskadon New York Times 2006**

Takk fyrir 😊

