

Ov lítil svøvnur gevur børnum ADHD-eyðkenni

BØRN OG FORELDUR Fær barnið ov lítlan svøvn, kann tað fáa somu sjúku-eyðkenni sum ADHD-sjúklingar. Hetta vísir ein nýggj og umfatandi kanning av svøvnvanunum hjá børnum

Rigmor Dam

Nú er slutt við at vera leingi uppi fríggjakvøld og leygarkvøld, tí tú gjørt børnunum eina bjarnatænastu við at halda teimum uppi um hvøldarnar. Harafturímóti eru fastar songartíðir nakað av tí besta, sum foreldur kunnu geva børnum sínum. Eisini í ferium og í vikuskiftum!

Hetta sigur ph.d. og 1. reserve-lækni, Allan Hvolby, sum er barnasálarlækni á Barna- og ungdóms-psykiatrisku deild í Esbjerg. Hann hevur staðið á odda fyri einari umfatandi kanning um sovivanar hjá ADHD-børnum og øðrum børnum.

Frísk børn vísa sjúkutekin

Í kanningini verður staðfest, at donsk børn í miðal sova ein tíma ov lítið hvørja nátt, og at hetta kann hava við sær, at børnini fáa somu sjúku-eyðkenni, sum børn við ADHD (fyrr DAMP).

Børn við hesum sjúku-teknum hava ein ófrið á sær, tey hava ilt við at hugsavna

seg og at læra nýtt. Hetta eru somu tekin, sum frísk, men móð, børn vísa.

– Tað ávirkar bæði innlæring og atburð, um børn ikki fáa nóg góðan svøvn. Børnini eru kropliga ófriðarlig og hava ilt við at savna seg um nakað. Hetta gevur trupulleikar, sigur Allan Hvolby.

Hann vísir eisini á, at aðrar kanningar vísa, at triðjahlvørt barn sum hevur vánaligar svøvnvanar, av foreldrunum verður skírt at vera atferðartrupult.

– Men í veruleikanum snýr tað seg bara um, at tey uppføra seg soleiðis, tí tey sova ikki nóg nógv ella væl, siger Allan Hvolby.

So spurningurin er, hvør tað er, sum er atferðartrupul: børnini ella foreldrini, sum ikki koyra børnini í song?

– Foreldur, sum eiga børn við hesum teknum, kunnu hóskandi hyggja eftir svøvnvanunum hjá børnunum. Bara ein tími í undirskoti kann hava stóran týdning fyri trivnaðin hjá barninum, sigur serfrøðingurin.

Kann skaða heilsuna

Hann er ikki einsamallur um hesi sjónarmið. Svøvnserfrøðingurin, Søren Berg, leiðari á norðurlendsku svøvnklinikkini Scansleep, sigur við Politiken, at børn eru sera viðbrekin, um tey fáa ov lítlan svøvn.

– Fyrst verða tey ófriðarlig og grenjutt. Aftan á eina tíð gongur svøvsmangulin út yvir evnini at læra, og í síðsta enda kann ov lítil svøvnur fáa avleiðingar fyri

heilsuna hjá barninum, sigur Søren Berg.

Hann greiðir frá, at børn framleiða eina rúgvu av týdningarmiklum hormonom, tá tey sova. Hormonir, sum hava týdning fyri vøkstur og evnini at nøra seg. Tí kann undirskot av svøvni ávirka hesi hormon.

Foreldrini hava skyldina

Í kanningini skuldu granskarnir kanna sovivanarnar hjá ADHD-børnum. Til endamálið var neyðugt at samanbera við frísk børn.

– Kanningin vísir, at bert í umleið 8 prosentum av førunum var tað ein medisinsk orsök til, at annars frísk børn ikki sova normalt. Tað vil siga innan fyri ein

hálvan tíma og at tey so sova alla náttina, sigur Allan Hvolby. Í øllum hinum førunum er tað hvørki ein kropslig ella sálarlig orsök til, at børnini ikki fáa sovið.

– Her havi eg varhugan av, at orsøkin er, at foreldrini ikki finna útav at leggja børnini at sova ordiliga, sigur hann.

Fasta songartíðir

Fastar songartíðir eru sera umráðandi hjá børnum. Og serliga hjá teimum, sum frammanundan hava ilt við at sovna. Hetta sigur barnasálarlæknin Allan Hvolby.

– At tað tekur langa tíð at sovna er eitt tekin um, at barnið hevur eina vánaliga svøvnrutmu, sigur hann, og greiðir frá, at tað helst ikki skal taka meira enn 10-15 minuttir av sovna – ella

hægst ein hálvan tíma.

– Tekur tað longri tíð, verður svøvninum ta náttina

