

Áhrif svefns á líkamlega og andlega heilsu barna

Góður, endurnærandi og nægur svefn

- barna ver þau fyrir sýkingum, veikindum og heilsufarskvillum. Líkaminn vinnur best á óboðnum gestum í svefni.
- barna gerir þau móttækilegri fyrir upplýsingum sem þau fá yfir daginn sem eykur líkur á minnisfestingu og að eðlilegum þroskaáföngum sé náð.
- barna eykur líkur á að þau taki skynsamur ákvarðanir og bregðist við erfiðum aðstæðum á rólegan og yfirvegaðan hátt.
- foreldra gerir þá betur í stakk búna til að takast á við áskoranir í uppeldi og daglegu lífi á heimili og vinnustað.

Ónógur svefn miðað við æskilegan svefntíma og léleg gæði svefns hefur neikvæð áhrif á

- **Heilsufar:** Tengsl við ofþyngd og háan blóðþrýsting hjá börnum og við krabbamein, sykursýki og hjartasjúkdóma á lífsleiðinni.
- **Hugræna úrvinnslu:** Breyting á svefni um + - eina klukkustund á sólahring skýrir 64% af breytileika í hugrænni úrvinnslu. Það er, of lítill svefn, sem nemur klukkustund skilar sér í minni athygli og einbeitingu, slakara vinnsluminni og hægari viðbragðstíma/vinnsluhraða.
- **Frammistöðu í námi:** Tengsl svefnerfiðleika við lægri einkunn á prófum og verri viðhorf gagnvart skóla.
- **Mætingar:** Barn er rúmlega tvisvar sinnum líklegra til að mæta illa í skóla ef það glímir við alvarlega svefnerfiðleika en ef það sefur nóg.
- **Tilfinninga- og hegðunarvanda:** Tengsl við kvíða, þunglyndi, ofvirkni, sjálfskaðandi hegðun, hegðunarvanda og hvatvísi. Grunur er um að hluti barna sé ranglega greindur með ADHD þegar grunnvandinn er í raun svefnerfiðleikar. Viðvarandi svefnerfiðleikar (í 4 ár eða meira) gera viðkomandi 16x líklegri til að skora yfir klíniskum viðmiðum fyrir heildarvanda á matskvarða (CBCL) sem metur hegðunar- og tilfinningavanda.
- **Félagsfærni og samskipti:** Tengsl við minni félagslega þátttöku og aukna tíðni neikvæðra samskipta við jafnaldra.

Auka má líkurnar á jákvæðum áhrifum svefns með því að tryggja börnum og unglingum æskilegan svefntíma fyrir viðkomandi aldurskeið og láta þau fara að sofa sem fyrst fyrir miðnætti (og helst fyrir 21 fyrir börn á aldrinum 1 til 13 ára).