

Psykoedukation vid sömnbesvär

Många barn och ungdomar sover under perioder sämre. Det är normalt och går oftast över av sig själv. Ibland kan svårigheterna dock påverka barnet och familjen så pass mycket att man behöver göra något åt dem. Det finns mycket man kan göra själv men det finns också bra behandling vid sömnsvårigheter om man upplever ett behov av stöd och hjälp.

Varför är sömnen viktig för oss?

Barn och ungdomar behöver sömn för att växa, utvecklas och för att kroppen och hjärnan ska återhämta sig. Hjärnan lagrar kunskap och minnen när vi sover och sömnen är även viktig för immunförsvaret. Sömnbehovet är individuellt men de flesta barn behöver:

- **0–12 månader:** 15–18 timmar per dygn, men i den här åldern är det väldigt stor skillnad mellan olika barn.
- **1–3 år:** 12–14 timmar per dygn.
- **3–6 år:** 11–12 timmar per dygn.
- **6–12 år:** 10–11 timmar per dygn.
- **12 år och äldre:** 8–9 timmar per dygn, men vissa barn behöver mer sömn i puberteten.

Sömnbesvär hos barn kan märkas genom att barnet får svårt att orka med sin dag, koncentrera sig och hantera motgångar. Barnet kan också få närmare till ledsenhet, irritation och rastlöshet vilket i sin tur kan leda till fler konflikter i familjen.

Vad är sömnbesvär?

De flesta barn sover under perioder sämre, det är normalt och går ofta över av sig självt. Ibland kan barnet dock behöva hjälp med att få en bättre sömn. De vanligaste sömnproblemen handlar om svårigheter att somna, att man lägger sig för sent, uppvaknanden under natten och mardrömmar. Mer ovanliga besvär är att gå i sömnen eller ha nattskräck.

Vad är orsakerna till att vissa barn drabbas?

Det finns många olika anledningar till att barn får sömnbesvär, vanliga orsaker hos yngre barn är: större förändringar som att börja förskola eller få ett syskon, rädslor för tjuvar eller monster, tankar om livet och döden. Även växtvärk eller sängvätning kan påverka sömnen negativt.

Hos äldre barn och tonåringar kan sömnbesvären till exempel bero på: användande av mobil, dator eller surfplatta för sent på kvällen, stress över skola, oro, ångest och nedstämdhet påverkar ofta sömnen negativt. Relationsproblem eller jobbiga händelser barnet varit med om kan också leda till problem med sömnen.

Vad kan du som förälder till ett barn med sömnbesvär göra?

Vad som behöver göras beror på vad som orsakar sömnbesväret men det är ofta bra att börja med att se över sömnrutiner och sömnhygien. Här är några tips att prova vid sömnproblem:

- **Bestämd tid för läggning och gå upp samma tid på morgonen** oavsett hur många timmars sömn barnet fått. Tiderna bör inte variera mer än en timme ens under helgen.
- **Lugnande kvällsrutin.** Det kan exempelvis vara bra att lyssna på lugn musik eller en avslappningsövning för att komma till ro innan du ska somna.
- **Undvik att sova på dagen.** Behövs ändå en sovstund på dagen bör det inte ske för sent på eftermiddagen då det kan störa nattsömnen.
- **Försök öka exponering för dagsljus under dagen** och dämpa belysningen inomhus på kvällen.
- **Fysisk aktivitet/träning gärna utomhus.** Sträva efter 30–60 min varje dag dock inte för sent, avsluta träning/fysisk motion ett par timmar innan läggdags.
- **Låt barnet gå upp från sängen om hen inte somnat på ca 30 min.** Vänta sedan tills barnet är trött igen innan nästa försök görs.
- **Undvik skärmar (Ipad, mobil, dator) efter läggning.** Det leder ofta till en ökad aktivering.
- **Lagom matintag innan läggdags.** Barnet bör inte vara hungrigt men inte heller för mätt. Undvik kaffe, te, energidrycker, cola sen eftermiddag/kväll.
- **Ha mörkt och svalt i sovrummet.** En svag nattlampa som inte lyser i ögonen kan vara bra för vissa barn.
- **Sträva efter att sängen blir en plats där man sover** och inget annat.
- **Använd inte sängen (att gå och lägga sig) som en bestraffning.**

Behandling vid sömnbesvär

Behandling vid sömnbesvär inleds oftast med en kartläggning över hur barnets sömnmönster ser ut. Man noterar i en sömndagbok bland annat när och hur länge barnet sover, om det ligger vaken länge på natten, om det sover på dagen. Man ser också över rutiner och vanor som man kan ha tappat på grund av sömnbristen. Utifrån vad som orsakar sömnproblemen och vad som passar för familjen planerar man tillsammans med sin behandlare vad som ska ingå i behandlingen. Det kan handla om ökad kunskap kring sömn, att träna på att sova själv eller hantera jobbiga tankar som stör. I vissa fall kan man också behöva öka djupsömnen genom att inledningsvis minska sovtid för att skapa ett större sömnbehov till nästa natt.

Källor och lästips:

- 1177.se
- UMO.se