

## Søvntyver...

I ungdomstiden har du et stort søvnbehov på grunn av endringene som skjer i puberteten.

Undersøkelser om søvn hos ungdom viser at flertallet får for lite søvn.

«Alltid tilgjengelig» på mobil og sosiale medier og timesvis foran skjermen, er de vanligste søvntyvene. Mange ungdommer forskyver døgnrytmen i helgene, og strever med å snu rytmen tilbake når skoleuken begynner.

Etter en natt med redusert søvn, trenger du minst to netter med 10 timers søvn for å komme i søvnbalanse.

Det kan være mange grunner til at ungdom sover lite i perioder. Bekymringer, konflikter med venner eller foreldre, kjærlighetssorg, press, prestasjonsangst, skilsmisse eller andre konflikter mellom foreldre, er noen eksempler på situasjoner som kan skape et tankekjør som gjør det vanskelig å sove.

## Visste du at.....

- **Nok søvn** Visste du at ungdom mellom 14 og 18 år trenger minst 9 timer pr. natt.

I ungdomstiden er det ekstra stor vekst og utvikling på gang i kroppen. Når du sover fornyer, reparerer og vedlikeholder kroppen seg.

Immunforsvaret styrkes, produksjon av veksthormoner øker og hormonet som regulerer metthetsfølelsen øker også. Nok søvn letter læring, og gir kroppen naturlig fysisk og psykisk styrke.

- **Nok dagslys** Visste du at minst 30 minutters dagslys tidlig på dagen har betydning for neste natts søvn. Går eller sykler du til skolen og er ute i friminuttene får du det lyset du trenger.

- **Nok mosjon** Visste du at en time daglig aktivitet vedlikeholder kroppen på en god måte og er viktig for god søvn. Best er det om du avslutter aktiviteter 2 til 3 timer før legging.

- **Mat og drikke** Visste du at for å sove godt er det viktig å ikke være sulten eller overmett når du legger deg. Oppkvikkende drikke som cola, energidrikk, te og kaffe på kvelden går også ut over innsovingen.
- **God søvn** Visste du at det er lettere og bedre å sove om rommet er luftig, mørkt og rolig. Slå av mobil og pc/mac/ipad og tv før du legger deg.
- **Rolig pust** Visste du at om du puster rolig og slapper av, så sovner du fortere. Pusteøvelse: Ligg i sengen. Trekk pusten rolig inn gjennom nesen, og pust ut gjennom munnen. Kjenn at magen beveger seg opp og ned. Gjenta øvelsen til du opplever at du slapper av.

**Du og kroppen din  
trenger og fortjener  
å sove godt og nok!**



## Nok søvn:

- Gjør at det er lettere å tenke positivt om deg selv.
- Gjør deg mer konsentrert på skolen.
- Gir deg mer overskudd.

## Søvnmangel gjør deg:

- Raskere irritert og mer følelsesmessig ustabil.
- Ukonsentrert.

## Søvnproblemer over tid utgjør en risiko for helsen:

- Det gir økt sjanse for å utvikle diabetes, overvekt, redusert lengdevekst, angst og depresjon.



## Får du nok søvn?

:o) BARE DU KAN TA ANSVAR FOR

DIN HELSE :o)

## Snakk med noen:

Helsesøster på skolen og fastlegen kan hjelpe om du har behov for å snu på søvnvaner, eller du sliter med tanker og ikke får sove.

## Nettsider for ungdom:

[www.ung.no](http://www.ung.no)

[www.ungistavanger.no](http://www.ungistavanger.no)



STAVANGER KOMMUNE

Utgave 1/2017

# SØVN

- og ungdom

