Trøytte storesøsken

Har du ei storesøster eller ein storebror som får kjeft fordi ho eller han ikkje legg seg tidsnok? Og som i tillegg ikkje orkar å stå tidleg opp om morgonen?

Av Trine-Lise Gjesdal | Publisert 12.10.2017 | Oppdatert 24.01.2020 Del | Last ned

En gutt sitter og sover mens han lener hodet mot hånden.

Er du mellom 6 og 13 år treng du å sove ni til elleve timar kvar natt. Foto: Shutterstock

Det er ikkje så lurt, men det er heilt normalt. Det er mange ungdommar som synest det er vanskeleg å leggje seg om kvelden. Ikkje berre fordi det er kjedeleg. Det er rett og slett mykje vanskelegare fordi kroppen – og døgnrytmen – forandrar seg i puberteten. Det fortel søvnforskar Bjørn Bjorvatn ved Nasjonal kompetanseteneste for søvnsjukdommar.

Forstyrrar klokka

Døgnrytmen blir styrt av ein kjerne i hjernen som heiter nucleus suprachiasmaticus. Denne kjernen fungerer som ei slags indre klokke og gir kroppen beskjed om når på døgnet han treng kvile, ved at vi blir søvnige, og når på døgnet vi skal halde oss vakne. I overgangen frå barn til ungdom går det litt i surr for den indre klokka.

– Det vil seie at ungdommar i puberteten føler seg meir vakne om kvelden, når dei eigentleg treng å sove. Og sidan dei ikkje får nok søvn om natta, er dei skikkeleg trøytte om morgonen. Og då søv dei på dagen i staden, om dei kan, forklarer Bjørn.

Søv i helgene

For nokre år sidan undersøkte forskingsmiljøet hans kvifor norske ungdommar i 16–19-årsalderen søv så dårleg om natta. Forskarane fann ut at mange ungdommar søv masse i helgene fordi dei ikkje får nok søvn i vekedagane. Dette synest forskaren er veldig dumt, fordi søvn er viktig for hjernen og helsa. Søv ein ikkje nok i vekedagane, har ein ikkje fått nok kvile, og det blir vanskeleg å konsentrere seg på skulen.

Treng mykje søvn

Men det er forskjellig frå menneske til menneske kor mykje søvn vi treng for å føle oss utkvilte. Det er så enkelt som at om ein føler seg utkvilt neste dag, då har ein fått nok søvn.

– Men ungdom treng meir søvn enn vaksne menneske. Vaksne treng rundt sju til åtte timars søvn. Ungdommar mellom 14 og 17 år treng mellom åtte og ti timar med søvn. Men er du mellom 6 og 13 år, treng du å sove endå meir, i alle fall i ni til elleve timar kvar natt, forklarer Bjørn.

Kropp og helse | Menneskekroppen | Følelser

Meldinger ved utskriftstidspunkt 2. juli 2022, 17.05 CEST

Det ble ikke vist noen globale meldinger eller andre viktige meldinger da dette dokumentet ble skrevet ut.