

ELEVHÄLSOBREVET



Vol 1. Maj 2021



Elevhälsans elevhälsobrev vänder sig till vårdnadshavare och andra vuxna i våra elevers omgivning och hoppas kunna informera, inspirera och tipsa om sådant som vi av erfarenhet vet att eleverna mår bra av! Det första brevet ägnar vi åt temat Sömn.

Tema SÖMN

Det finns inte en enda biologisk funktion som inte drar fördel av en god natts sömn! God sömn har en skyddande funktion och dålig sömn kan potentiellt vara farlig för vår hälsa. Det är långt ifrån alla unga som har sömnbesvär. De flesta barn har inga sömnproblem alls men ibland kan det bli lite svårt med sömnen för några.

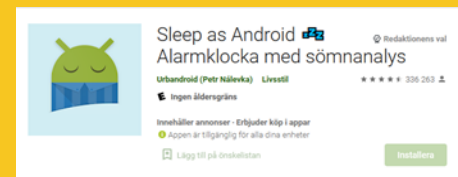
Kroppen behöver dagsljus för att fungera. Det är en anledning till att vi ställer om klockan till sommartid för att anpassa kroppen efter tillgång till solljus. Ljus kan förskjuta den inre klockan framåt eller bakåt, beroende på när man utsätts för ljus. Hur starkt den inre klockan påverkas beror på två saker; när på dygnet man utsätts för ljuset och hur kraftigt ljuset är. Det vi vet idag är att det ljus som telefoner, surfplattor och datorskärmar sänder ut är ett kraftigt ljus som kan jämföras med en solig dag. Detta innebär att de som ser på en skärm det sista de gör får svårt att somna eftersom hjärnan tror att det är dag. De som vaknar på natten och sätter på en skärm för att kunna somna om, lurar i stället hjärnan att tro att det är morgon och dags att stiga upp.

Informationen är hämtad från "Sömn och sömnproblem hos barn och ungdomar" av Lie Åslund, leg. psykolog, doktorand Karolinska Institutet

Hjärnan är minst lika aktiv även när vi sover. Lär dig mer hur viktig sömnen är för vår hjärna och utveckling på nästa sida

Apptips:

Det finns många gratisappar som kan hjälpa när man har svårt att sova. Här kommer exempel på två av dem:



Skolsköterskorna tipsar:

AstraZeneca - Grymt Fett (10 min film, sevärd)



Att räkna får är ingen större ide....
Det finns bättre sätt att komma till ro.

Vad kan jag göra för att hjälpa min tonåring?

- Begränsa skärmanvändningen på kvällen — Inte så lätt men ack så viktigt!
- Viktigt med regelbundenhet, låt inte din tonåring sova för länge på helgerna. Väck dem gärna vid 10-11-tiden
- Fysisk aktivitet - dock inte alldeles innan sängdags.
- Inga tupplurar: tupplurar kan vara bra men har man sömnproblem vill vi att all sömn ska ske på natten.
- Avslappningsövningar - sök på Youtube, där finns många vägleda avslappningsövningar att välja på.
- Ligg inte i sängen när du inte sover, sängen ska förknippas med sömn. Detta gäller även om du vaknar på natten., gå upp en liten stund ca 10 minuter och gå sedan tillbaka till sängen.
- Var försiktig med energidryck eller kaffe för sent på dagen

Vårt att veta om sömn

När vi sover arbetar immunförsvaret och känsligheten för sjukdomar minskar

Sömn är en viktig förutsättning för att hjärnan ska kunna utvecklas och växa klart

Barn i åldern 6-12 år behöver 10-11 timmars sömn/natt

En tonåring behöver 8-10 timmars sömn per natt

Tillfällig sömnbrist påverkar koncentration, korttidsminne, problemlösningsförmåga och stresskänslighet

Långvarig sömnbrist kan ge huvudvärk, ångest/depression, och ilska

Det finns ett samband mellan sämre betyg och långvarig sömnbrist

Barn växer på natten! Tillväxthormon bildas när man sover

Källor: www.unglivsstil.se www.1177.se www.umo.se (för tonåringar och vuxna)

Fem sömnstadier

Sömn är inget passivt tillstånd. Under sömnen avlöser fem olika stadier varandra. Stadierna upprepas fyra till sex gånger per natt. Sömn djupet varierar under stadierna och gör att vi är olika lättväckta under natten.

1. Du har gått till sängs och börjar känna dig dåsig. Första stadiet är en övergång mellan vakenhet och sömn.
2. Du sover, men är lättväckt. Denna sömn motsvarar ungefär halva den totala sömntiden
- 3 och 4. Djup sömn. Alla funktioner i kroppen blir långsammare, kroppen går in i ett vilostadium. Musklerna slappnar av och du är svårväckt. Blir du väckt kan du känna dig förvirrad och det tar tid innan du känner dig vaken. Djupsömnen upptar mellan 10 och 15 procent av sömntiden.
5. REM-sömn – det är då du drömmer. REM är en förkortning av Rapid Eye Movement, som betyder snabba ögonrörelser. Sådana rörelser gör ögat medan du drömmer. Drömmandet ökar under senare delen av natten. När du vaknar minns du oftast bara nattens sista dröm.

Texten hämtad från 1177

Skolkuratorerna tipsar:

Hansens programserie -
Din hjärna – 1. Din sömn | SVT Play



SÖMNTIPS

Till dig som har svårt att sova

Testa skriv sömndagbok för att hitta mönster & orsaker till sömnbesvären

Rör på dig, gärna utomhus & i dagsljus en stund varje dag

Skriv ner dina tankar om du ligger & grubblar = Städa hjärnan från oro. (Problemen känns dessutom ofta större när vi är trötta)

Sov bara på natten, undvik powernaps på dagen (& långa sovmojgnar på helgen)

Testa en avslappningsövning

Lägg undan mobil / surfplatta i tid, gärna 1h innan du ska sova så att hjärnan får vila. Ställ ett alarm för att påminna dig själv!

Låt det vara tyst, mörkt & svalt i sovrummet (gärna 14-18 grader)

Vill du veta ännu mer om sömn? Hör av dig till din skolas elevhälsa! Kontaktuppgifter hittar du på skolans hemsida www.pitea.se