

HVORDAN RUSTER VI OS I **KAMPEN MOD TRÆTHED?**

ASTERISK STILLER
SKARPT PÅ TRE
REDSKABER, DER KAN
**VÆKKE TRÆTTE OG
UOPLAGTE ELEVER.**



Nogle gemmer sig under store halstørklæder, andre hænger uoplagte ind over bordet, og enkelte kommer for sent til dagens første time i 9. klasse. Statistisk set er knap halvdelen af de ældste folkeskoleelever i Danmark nemlig trætte og har sovet for lidt, når skolen begynder. Det har tidligere fået forskere til at foreslå, at undervisningen rykkes til senere på dagen for at imødekomme, at den biologiske søvnrytme ændrer sig i teenageårene og gør store elever til B-mennesker.

Men det er ikke hele sandheden, siger søvnforsker Poul Jennum, der er professor i klinisk neurofysiologi ved Københavns Universitet og leder af Dansk Center for Søvnmedicin på Glostrup Hospital. Unges træthed er udtryk for en langt mere banal kendsgerning.

»Det er en misforståelse, at unge forskyder deres fysiologiske døgnrytme. Der er tale om en social forskydning, som handler om, at forældre accepterer, at unge er oppe til midnat. Derfor skal skolen ikke tilpasse sig de unges B-kultur. Vi burde i stedet sende de unge tidligere i seng, for hvis de ikke sover nok, ja så lærer de ganske enkelt for lidt,« siger Poul Jennum.

Søvn tilpasses omgivelserne

Menneskets biologiske behov for søvn kæmper hele livet mod de sociale muligheder for at sove. Ifølge Poul Jennum fødes spædbørn med en desynkroniseret søvnrytme, som betyder, at de sover og vågner på alle tider af døgnet, så far og mor skal op i nattens mulm og mørke.

»Det kan vi ikke holde ud i længden, og derfor socialiserer vi hurtigt de mindste børn til vores egen søvn. Den tilpasningsproces fortsætter i princippet hele livet, og derfor er

ENERGIZER

1.

Zzzz!

Put nu de børn

**Unges træthed skyldes ikke ændringer i deres fysiologiske døgnrytme, men er socialt betinget af, at far og mor accepterer, at deres børn går for sent i seng, siger søvnforsker
POUL JENNUM.**

Af ANNETTE HAUGAARD

»Skolen skal ikke tilpasse sig de unges B-kultur. Vi burde i stedet sende de unge tidligere i seng, for hvis de ikke sover nok, ja så lærer de ganske enkelt for lidt.«

der mange sociale og kulturelle faktorer, som spiller ind, når unge sover for lidt,« siger han.

Større børn og unge har i gennemsnit brug for 9-10 timers søvn, men i praksis ligger de 1-2 timer for lidt under dynen. Det skyldes typisk, at deres forældre accepterer sene sovetider og lader de unge gå i seng samtidig med dem selv, at de unge dyrker for lidt sport, som gør kroppen træt, og at de har teknologi på værelset, så de ser tv, tjekker sms og Facebook til langt ud på natten.

Forskningen er enig om, at for lidt søvn har store konsekvenser. Ifølge Poul Jennum peger

et stort antal undersøgelser på, at søvnmangel øger risikoen for overvægt og for fysiske og psykiske symptomer som koncentrationsbesvær, nedsat indlæring og irritabilitet, der blandt andet kan forveksles med ADHD-symptomer.

»Søvn er et grundlæggende fysiologisk behov og har betydning for hjernens og kroppens udvikling og opbygning af celler, væv og organer. Vores søvnbehov er derfor størst i de år, hvor vi vokser mest,« siger Poul Jennum.

Størst indlæring om formiddagen

Søvnunderskud giver også dårligere resultater i skolen. Et forsøg på et universitet i Tel Aviv i 2003 sammenlignede to grupper af skolebørn, hvor halvdelen i tre dage i træk sov en halv time mindre end normalt, mens de øvrige fik 30 minutters mere søvn, end de plejede. Da de blev testet på fjerdedagen, viste en intelligens-test, at der var en forskel på grupperne, som svarer til to års kognitiv udvikling. Og igen er forklaringen banal.

»Trætte elever får ganske enkelt problemer, fordi de er uoplagte. De kommer oftere for sent, de har sværere ved at koncentrere sig, lære nyt og sidde roligt. Vi ved, at indlærings-evenen er størst i formiddagstimerne, forudsat at man er udhvilet, fordi vi er mest friske tæt på det tidspunkt, hvor vi lige er vågnet,« siger Poul Jennum.

Han mener derfor ikke, at det er et holdbart argument, at skolen burde indrette sig på, at unge gerne vil sove længere om morgenen.

»Så vil man jo blot skubbe problemet, fordi de unge så kunne gå endnu senere i seng, og det kan være en ond cirkel. Den bedste løsning er, at vi anerkender, at mennesket har et fysiologisk behov for en vis mængde søvn, og at forældre sørger for, at deres unge sover nok,« siger Poul Jennum.

Han peger også på, at det ikke hjælper på trætheden, at teenagere sover til langt op på dagen i weekenden, eller at man indfører mid-dagslur i skolen.

»20 minutters powernap er rigtig godt i mange sammenhænge. Det nedsætter vores søvnbehov en lille smule og giver et kick til koncentrationen umiddelbart efter. Men det kan ikke kompensere for en god nattesøvn og er ikke løsningen på trætte elever, der sover for lidt om natten.«



POUL JENNUM

Professor i klinisk neurofysiologi ved Københavns Universitet og leder af Dansk Center for Søvnmedicin på Glostrup Hospital, der er Danmarks største søvnmedicinske afdeling og forskningscenter.