



SVEFNFRÆÐSLA FYRIR FORELDRA GRUNNSKÓLABARNA

Bryndís Þorsteinsdóttir sálfræðingur

Fyrir hönd Geðheilsumiðstöð barna – Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins



"FÓLK SEM SEGIST SOFA EINS OG BÖRN - EIGA ALMENNT EKKI BÖRN"
LEO J. BURKE

HVERS VEGNA KEMUR ÞETTA FRÆÐSLUEFNI TIL?

Svefnvandi barna er algengt umkvörtunarefni meðal foreldra

Mörgum börnum sem er vísað á Geðheilsumiðstöð barna (GMB) glíma við einhverskonar svefnerfiðleika

Þessi fyrirlestur er því hugsaður sem fyrirbyggjandi fræðsla eða úrræði til allra foreldra og umsjáradila sem eiga börn sem glíma við væga svefnerfiðleika og vilja fræðast betur um svefn.

Þá er fræðslan tilkomin vegna Lýðheilsustyrks 2023.

Byggir á klíniskri reynslu, rannsóknum og ýmsu fræðsluefni.

Bryndís Þorsteinsdóttir sálfræðingur á GMB fyrir hönd heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins.

Ágústa Dan Árnadóttir sálfræðingur á GMB las yfir.

Teikningar eftir Lóaboratoríum.



FYRIR HVERJA ER ÞETTA FRÆÐSLUEFNI?

- Alla sem vilja afla sér þekkingar um svefn barna á grunnskólaaldri
- Alla sem vilja bæta svefn barna á grunnskólaaldri
- Foreldra og/eða umsjáraðila barna sem glíma við væga svefnerfiðleika
- Áhugasama – öll velkomin!



EFNISYFIRLIT



• Svefnvandi.....	6
• Almenn um svefn.....	11
• Svefnþörf barna.....	22
• Ástæður.....	28
• Hvað er til ráða.....	37
• Góðar svefnvenjur - samantekt.....	48
• Þarf sértæka svefnráðgjöf?.....	52



SVEFNVANDI

SVEFNVANDI

- Um 20–30% barna glíma við svefnvanda.
- Þessi prósentutala hækkar þegar við skoðum börn með breytileika í taugaproska (t.d. ADHD og einhverfu) eða aðrar geðraskanir (t.d. kvíða).
- Svefnerfiðleikar vaxa ekki endilega af börnum.
- Geta verið langvarandi og íþyngjandi fyrir barn og fjölskylduna í heild.



HVERNIG GETA SVEFNERFIÐLEIKAR BIRST?

Erfiðleikar með að sofna

Erfiðleikar með að halda svefni

Vakna of snemma á morgnanna



ÁHRIF SVEFNVANDA

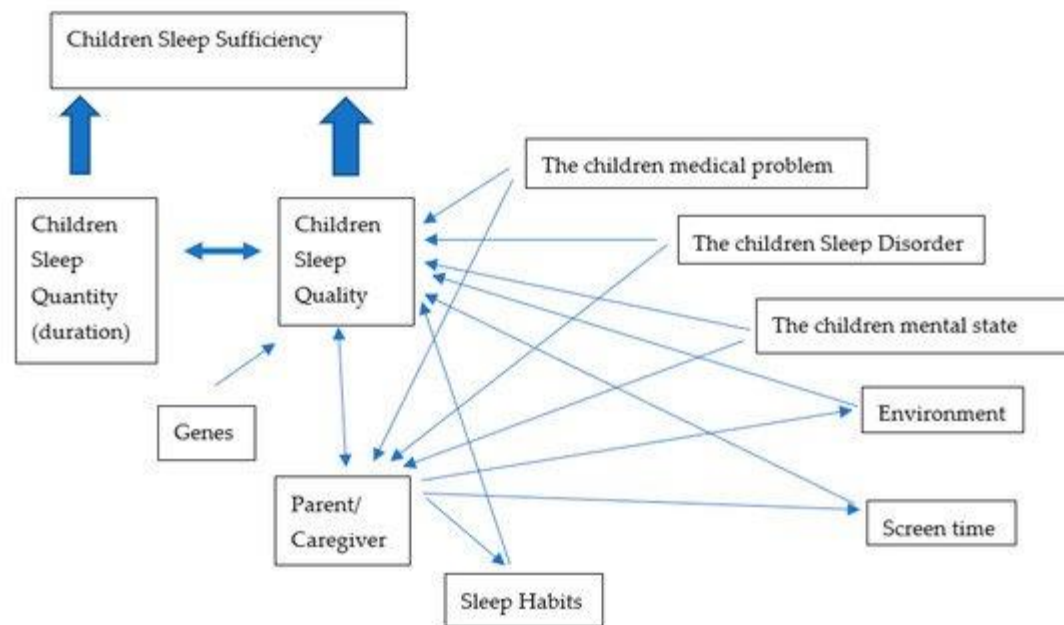
- Áhrifin geta verið viðtæk m.a. neikvæð áhrif á:
 - Stýrifærni, m.a. athygli og tilfinningastjórnun
 - Líðan
- Birtingarmynd svefnvanda barna – verða oft frekar pirruð og á yfirsnúningi frekar en syfjuð eða þreytt.
- Viðvarandi svefntruflun í bernsku hafa m.a. verið tengd við:
 - Erfiðleika í námi
 - Skólaforðun
 - Aukna hvatvísi
 - Áhættusækni/slysaþættu
 - Félagslega erfiðleika



ORSAKIR SVEFNVANDA

- Flókið samspil fjölmargra þátta:
 - Líffræðilegra þátta
 - Hugrænna þátta
 - Umhverfis þátta
 - Sálfræðilegra þátta

SUMUM ÞÁTTUM GETUM VIÐ BREYTT
OG HAFT ÁHRIF Á - EN ÖÐRUM EKKI.



Mynd fengin úr grein (Factors Affecting the Quality of Sleep in Children, Ahmad Fadzil, 2021)



ALMENNT UM
SVEFN

ALGENGAR MÝTUR UM SVEFN

Ég svaf svo illa í vikunni – ég ætla að sofa út um helgina!

Ég ætla að taka "all-nighter" til að læra meira og standa mig betur í prófinu.

Ef ég svef bara í 5–6 klukkustundir þá afkasta ég meiru yfir daginn.



ALGENGAR MÝTUR UM SVEFN

Ég svaf svo illa í vikunni – ég ætla að sofa út um helgina!

Það er ekki hægt að bæta upp tapaðan svefn með því að sofa út um helgar.

Ég ætla að taka "all-nighter" til að læra meira og standa mig betur í prófinu.

Þér liður eins og þú sért betur settur – en ert líklegri að gera villur og ofmeta árangur þinn – Svefninn festir lærdóm í minni!

Ef ég svef bara í 5–6 klukkustundir þá afkasta ég meiru yfir daginn.

Rannsókn sýndi að fólk sem sefur aðeins 5–6 klst er afkastaminnna en fólk sem sefur í 7–8 klst. Það að sofa minna en 5 klst dregur úr afkastagetu um rúm 29% – Svefn gerir gæfu muninn!



HLUTVERK SVEFNS ER AFAR MIKILVÆGT

Við eyðum 1/3 ævinnar í svefni - og um helming æskuáranna. Þetta undirstrikar mikilvægi svefns og sérstaklega fyrir börn.

Svefninn er einn af grunnstöðum heilbrigðis* - ásamt næringu, hreyfingu, andlegri og félagslegri vellíðan.

Að uppfylla svefnþörf okkar og fá góðan gæða svefn er mikilvægt fyrir vöxt, þroska og andlega/líkamlega heilsu.

Þegar við sofnum hvílist og endurnærist líkaminn. Frumurnar endurnýja sig hraðar og sár gróa.

Líkaminn framleiðir vaxtarhormón í svefni - sem undirstrikar enn fremur mikilvægi svefns fyrir vaxandi börn.

Í svefni vinnur heilinn úr minningum, hugsunum og tilfinningum sem við upplifum yfir daginn. Svefninn festir lærdóm í sessi og "grisjar" það sem skiptir minna máli.



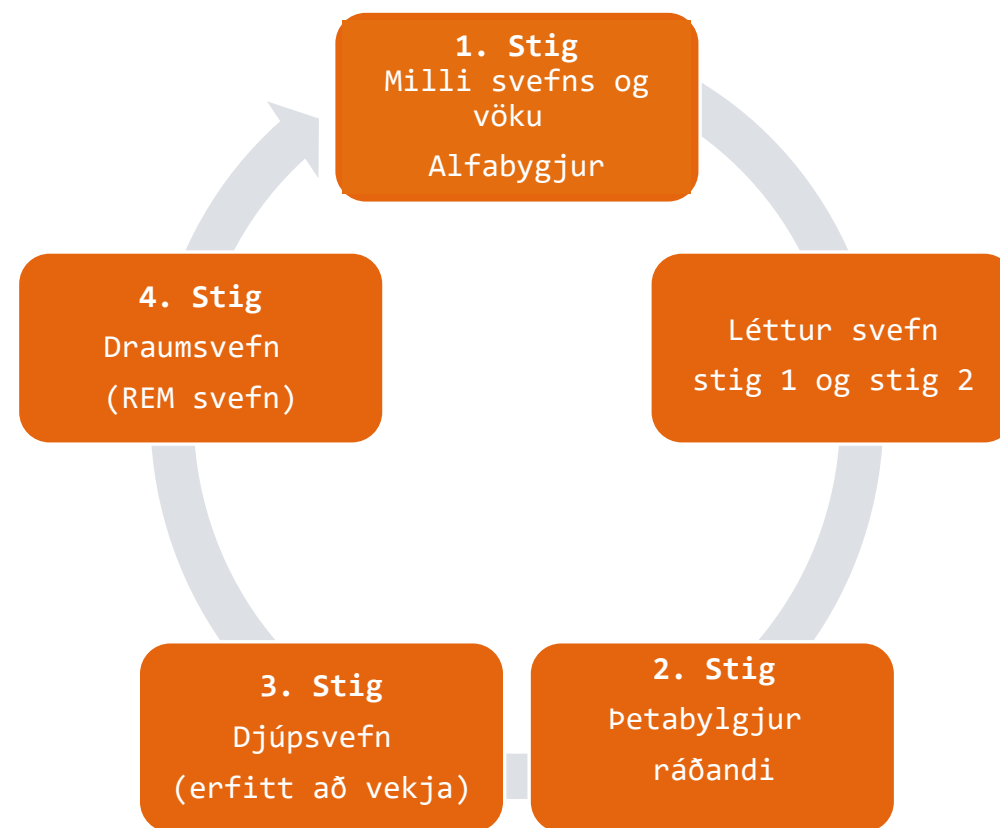
SVEFNHRINGURINN

Í vöku
Betabylgjur

Við getum skipt svefnhringnum í nokkur svefnstig.

Hvert svefnstig auðkennist af ólíkum heilabylgjum.

1. Milli svefns og vöku (auðvelt að vekja)
2. Léttur svefn (en dýpri en fyrra svefnstig)
3. Djúpsvefn (erfitt að vekja)
4. Draumsvefn (REM svefn)

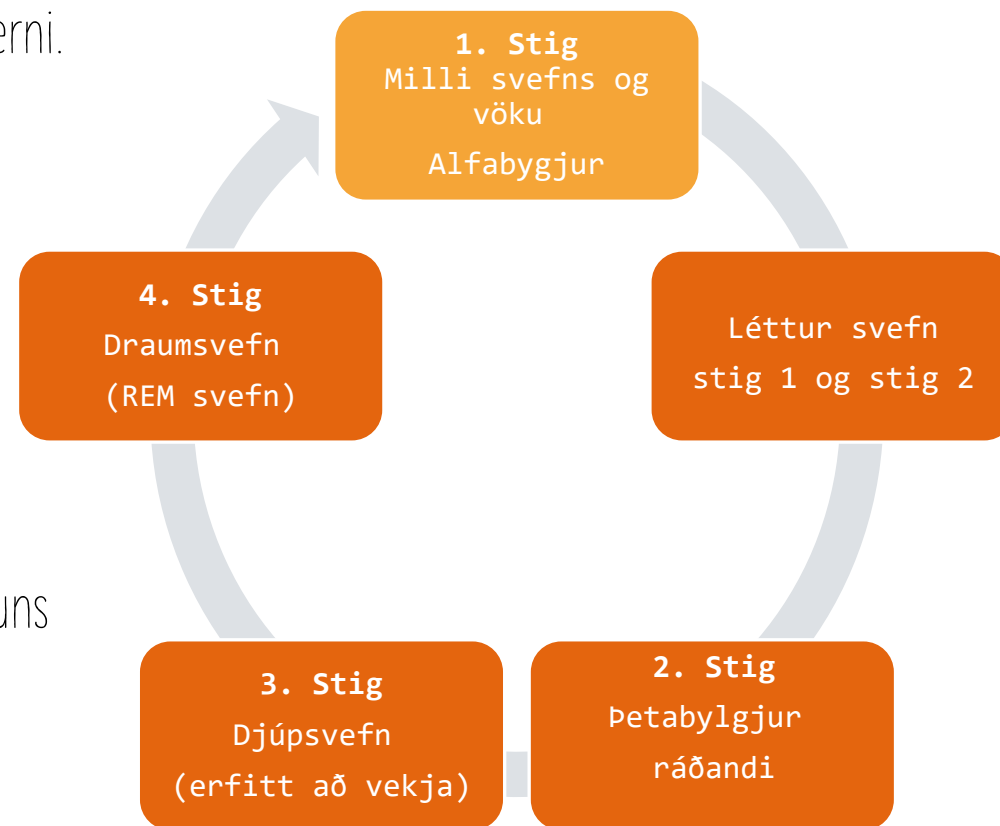


SVEFNSTIGIN

Í vöku
Betabylgjur

1. Stig – hægir á virkni framheilans – rökhugsun, skynsemi, stýrifærni.
Framheilinn er "farinn að sofa" – kvíði, hugsanir halda vöku.

- Börn með kvíða eða ADHD eiga oft í erfiðleikum með að ná hugarró!
Það getur verið gott að fræða börnin okkar um það að háttatíminn er ekki besti tíminn til að hafa áhyggjur – reyna að fresta til morguns þegar framheilinn er vaknaður aftur. Þá sjáum við hlutina skýrar.



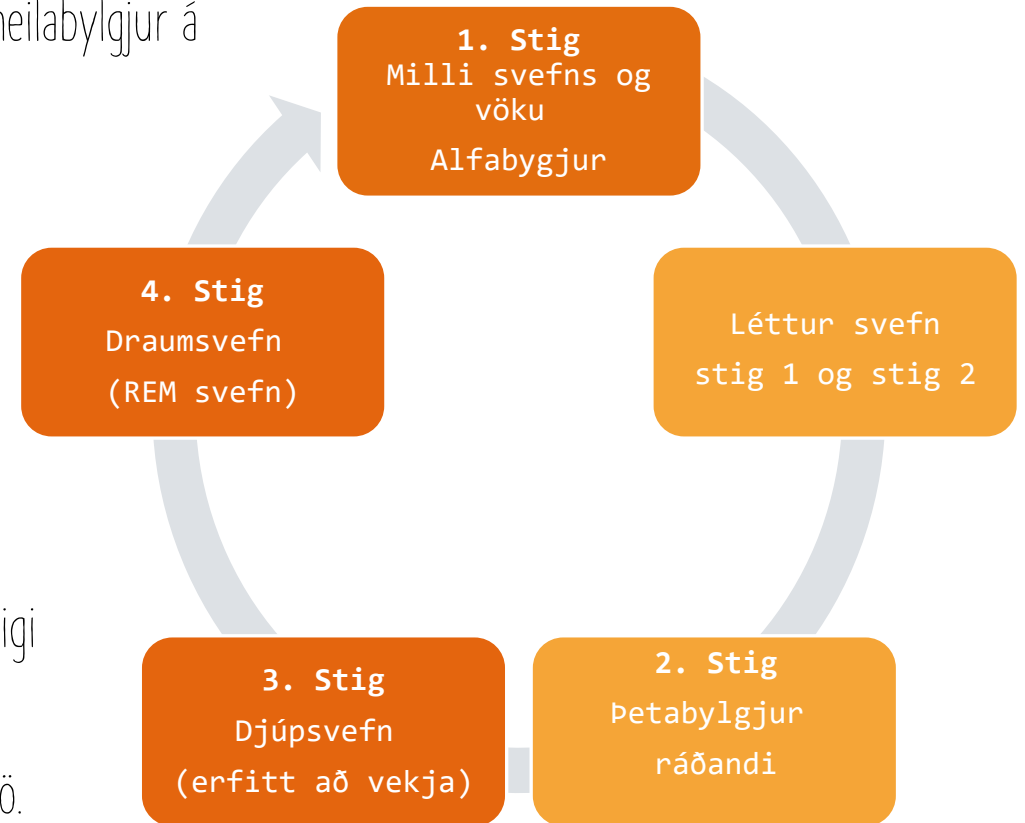
SVEFNSTIGIN

Í vöku
Betabylgjur

2. Stig – hægist á heilabylgjum, svefninn dýpkar. Fram koma sérstakar heilabylgjur á heilarafriti (EEG) Sem eru mjög auðkennandi fyrir annað stig svefns.

Það sem fyrsta og annað stig svefns eiga sameiginlegt er að þau falla bæði undir LÉTTAN – sem auðvelt er að vakna upp úr.

Á stigi eitt áttum við okkur ekki endilega á að við séum sofnuð. En á stigi tvö erum við ekki eins vör um okkur. Sumir upplifa þó eins og þau hafi yfirhöfuð ekki sofnað ef þau eru vakin úr léttum svefni á stigi eitt og tvö.



SVEFNSTIGIN

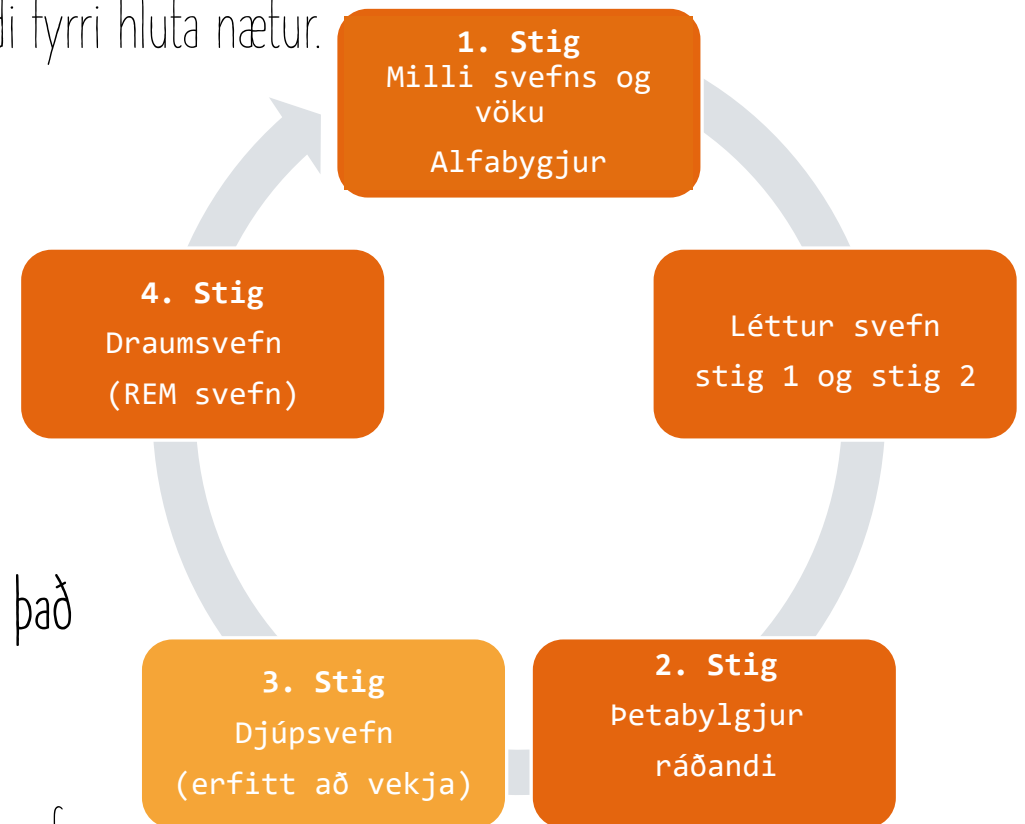
Í vöku
Betabylgjur

3. stig – Djúpsvefn: Á þessu stigi er erfitt að vekja börnin – ríkjandi fyrri hluta nætur.

- Mikil endurnýjun og uppbygging – viðgerðir líkamans.
- Festing lærdóms og grisjun þess sem skiptir minna máli.
- Seiting vaxtarhormóna – mikilvægt fyrir börn og unglinga.
- Veitir hvíld – börnin vakna endurnærðari daginn eftir.

Ath. Ef börn fara seinna að sofa en venjulega getur það
orðið til þess að þau fái minni djúpsvefn!

Þegar líður á fer Djúpsvefninn að grynast – færumst yfir í Draumsvefn



SVEFNSTIGIN

Í vöku
Betabylgjur

4. stig - Draumsvefn (REM)

- Svefn hefur grynnað. Augun hreyfast en vöðvar eru slakir.
- Draumsvefn er mikilvægur aðgerðaminni. Minningar sem tengjast virkni og hreyfingu.

Í draumsvefni geta börn t.d. verið að æfa nýjustu sundtökin

Börn eyða meiri tíma í draumsvefni en fullorðnir – skiljanlega!

- Þegar líður á nóttina eyðum við meiri tíma í Draumsvefni
- Flestir fara í draumsvefn u.þ.b. 5-6x yfir nóttina.

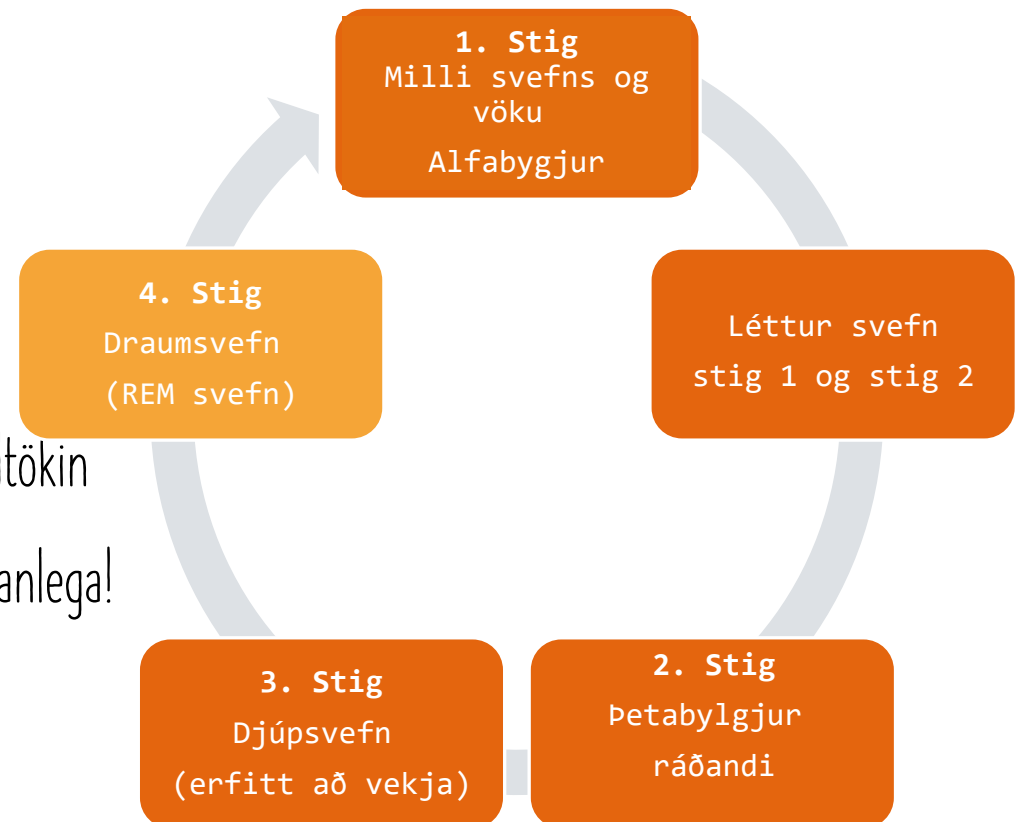
4. Stig
Draumsvefn
(REM svefn)

1. Stig
Milli svefns og
vöku
Alfabygjur

Léttur svefn
stig 1 og stig 2

3. Stig
Djúpsvefn
(erfitt að vekja)

2. Stig
Betabylgjur
ráðandi



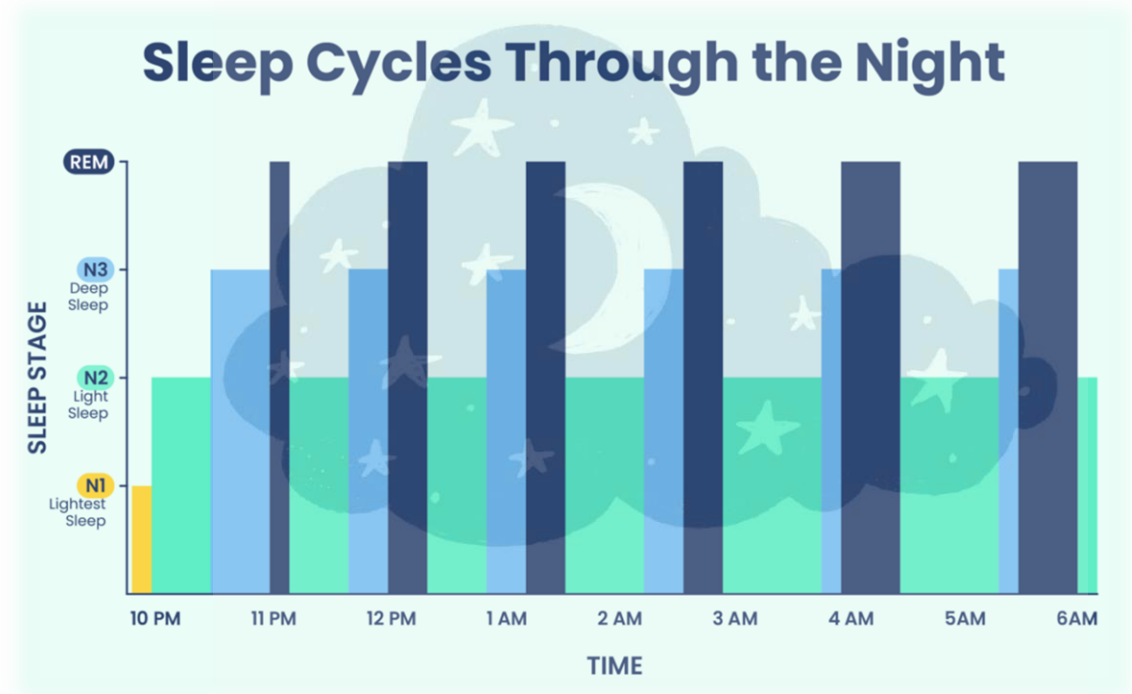
HRINGRÁS SEM ENDURTEKUR SIG

- Svefnhringurinn varir í um 90 mínútur.
- Endurtekur sig nokkur skipti yfir nóttina

Á myndinni er eitt dæmi um nætursvefn hjá einstaklingi.

Ath. Að hafa þarf í huga dagamun, og breytileika.

- Breytileiki í svefnrútinu (t.d. seinkun á háttatíma) getur ruglað í svefnhringnum.



Mynd fengin af vefsíðu Sleep Foundation (<https://www.sleepfoundation.org/stages-of-sleep>)

HVAÐ STÝRIR SVEFN- OG VÖKUTÍMA?

Afhverju verðum við þreytt á svipuðum tíma á hverju kvöldi og hvernig veit líkaminn að það sé kominn tími til að vakna?

Svarið er fjölbætt: m.a. dægursveiflur, svefnvenjur og ýmis hormón (t.d. melatónín, adenósín og cortisol).

Ýmislegt getur haft áhrif á þessa þætti sem hefur áhrif á svefn.



DÆGURSVEIFLUR - LÍKAMSKLUKKAN

Dægursveiflur – innbyggð líkamsklukka sem stýrir kjör svefn- og vökutíma.

Þessi líkamsklukka (24 klst) er stöðugur taktur (rythmi) – verðum þreytt á svipuðum tíma á kvöldin og vöknum á svipuðum tíma á morgnanna.

Dægursveiflur/líkamsklukkan útskýrir afhverju börn eiga stundum í erfiðleikum með að sofa út um helgar – vakna kl 7 á laugardegi líkt og um virkan dag sé að ræða.

Hefur áhrif á líkamshita, breytist eftir aldri, verður fyrir áhrifum af m.a. svefnvenjum, birtubreytingum og svefnhormónum (t.d. melatónín).



MELATÓNÍN OG BIRTUBREYTINGAR

Melatónín er eitt svefnhormónanna sem spilar stórt hlutverk í að stýra svefn og vöku.

MELATÓNÍN EYKUR SYFJU.

Myrkur ýtir undir framleiðslu þess en dagsbirta hamlar myndun þess.

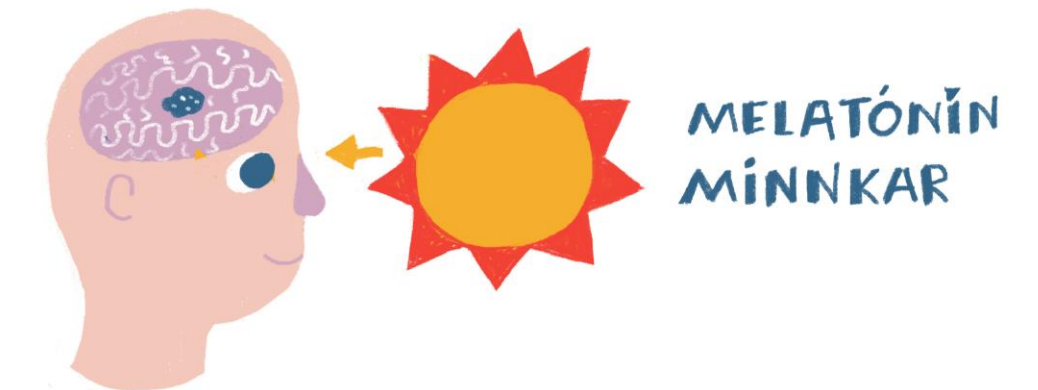


MELATÓNÍN OG BIRTUBREYTINGAR FRH

Kjarni (SCN) í heilanum – mikilvægur dægursveiflum – stillir m.a. framleiðslu og losun melatóníns.

Óregla birtubreytinga yfir daginn getur valdið ójafnvægi í dægursveiflum líkamans og truflað svefnmynstrið.

- Ójafnvægi – orkuleysi/þreyta og svefnerfiðleikar.
- ATH. Seinkun á melatóníni meðal sumra barna (delayed sleep phase disorder, DSPD).



ADENÓSÍN

Adenósín er annað svefnhormón.

Í vöku safnast Adenósín fyrir í heilanum okkar, gerir okkur þreytt og lætur okkur sofna.

- Þegar við sofum þá eyðist þetta hormón úr líkamanum.

Ath. Tengsl við daglúra og koffíndrykkju!





SVEFNÞÖRF BARNNA

HVAÐ ER ÆSKILEGT AÐ BÖRNIN OKKAR SOFI LENGI?

Viðmið embættis landlæknis um ráðlagðan svefntíma eftir aldri.

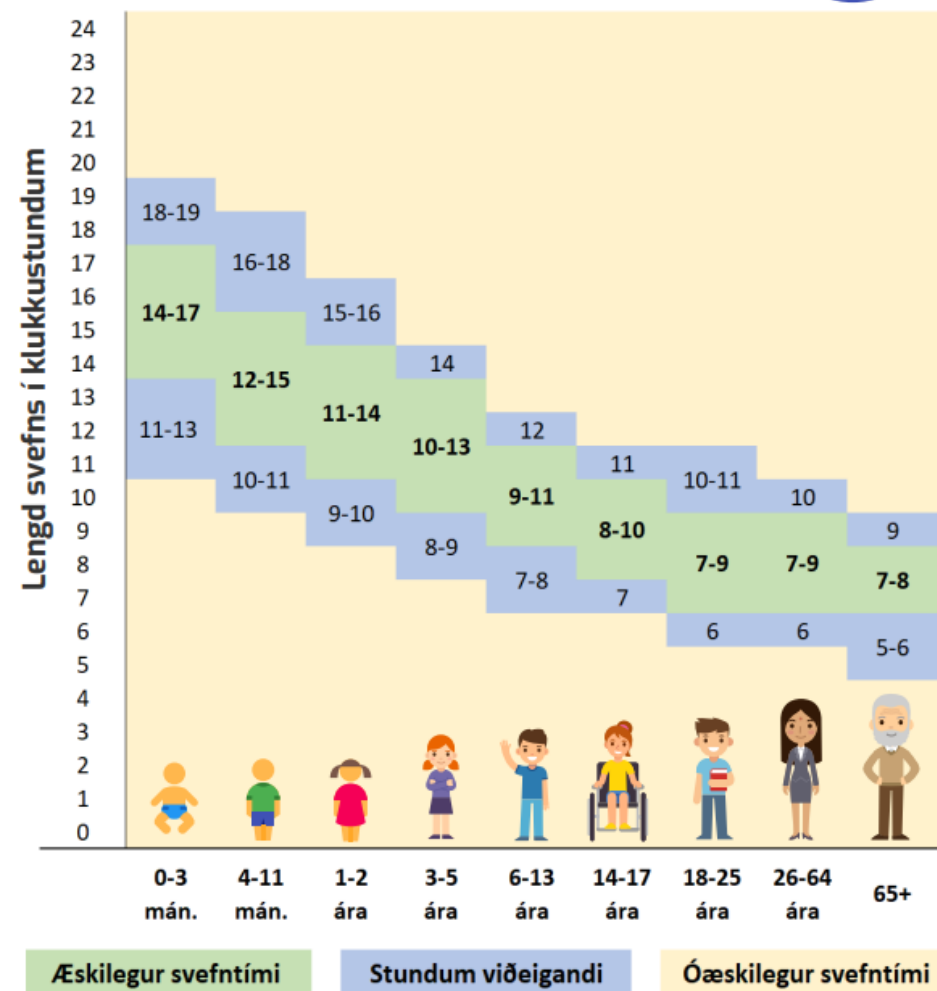
Svefnþörf er mismunandi eftir aldri.

Mælt er með því að:

- Börn 6–13 ára sofi í 9–11 klst
- Börn 14–17 ára sofi í 8–10 klst

Höfum alltaf í huga einstaklingsmun. Sum börn þurfa meira en önnur aðeins minna!

Æskilegur svefntími fyrir
hvert aldursskeið



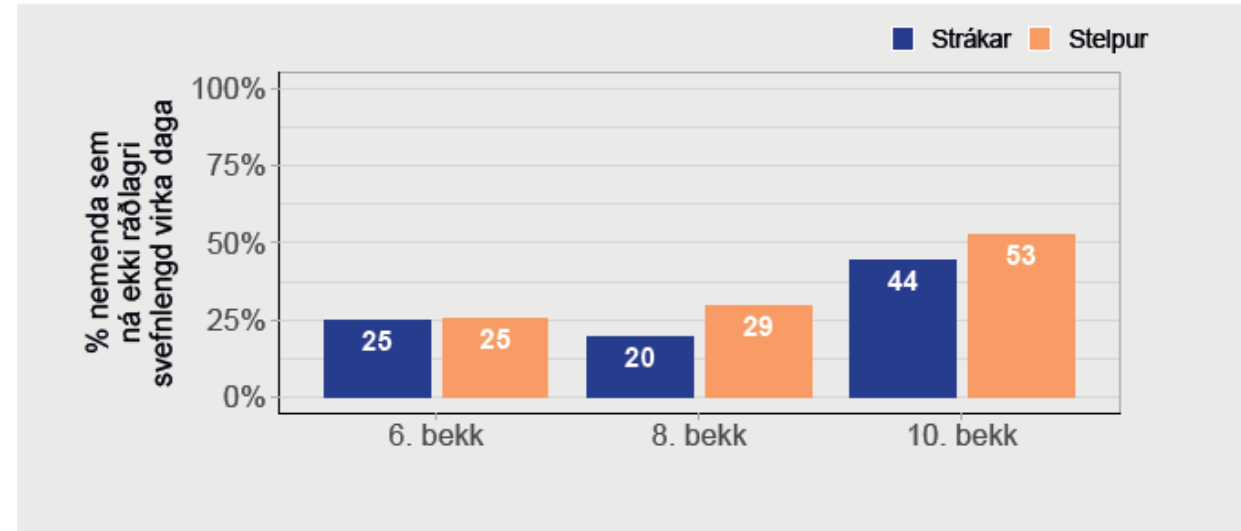
Heimild: National sleep foundation

SVEFN ÍSLENSKRA GRUNNSKÓLABARNA

- Íslenska æskulýðsrannsóknin 2022

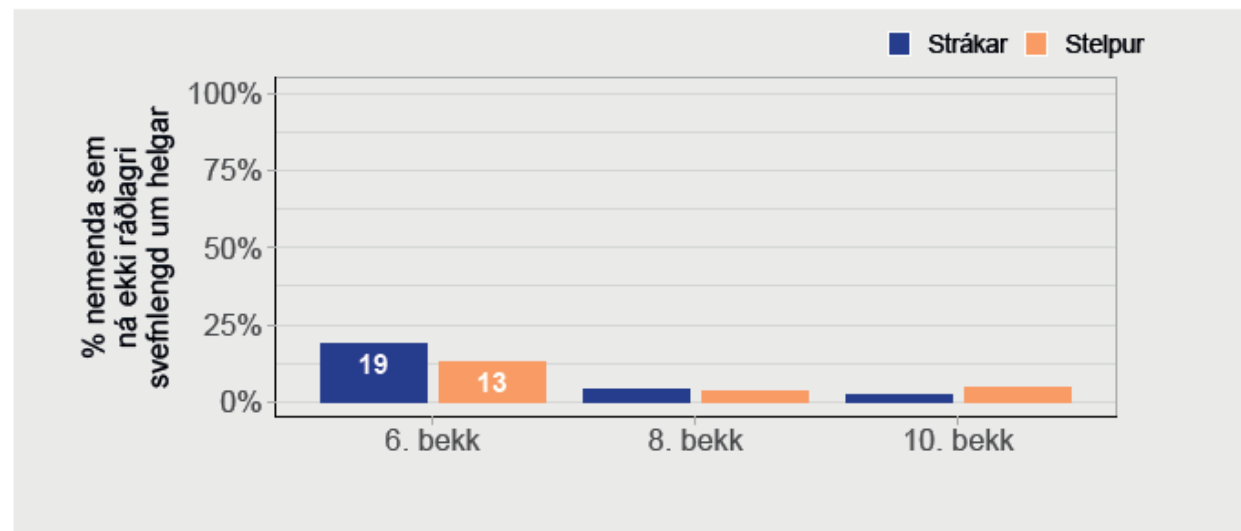
MYND 2.3 TÍMALENGD SVEFNS Á VIRKUM DÖGUM

Niðurstöður fyrir stráka og stelpur eftir bekk.



MYND 2.4 TÍMALENGD SVEFNS UM HELGAR

Niðurstöður fyrir stráka og stelpur eftir bekk.





ÁSTÆÐUR

SVEFNUMHVERFIÐ ÁBÓTAVANT

Eru áreiti og/eða umhverfispættir að hafa áhrif á svefn barnsins?

- Er oft heitt eða kalt í herberginu?
- Er of bjart í herberginu?
- Eru raftæki eða dót að kalla á athygli barnsins?
- Truflandi hljóð í svefnumhverfi (t.d. raftæki, umferðarniður)
- Uppörvandi athafnir (t.d. leikur, sjónvarpsáhorf) hafa parast við svefnumhverfið og trufla þannig svefn.
- Sofna út frá ákveðnu áreiti (t.d. skjá, sögulestri, ljós) sem hefur parast við svefninn.



SVEFNINN ER ÁREITISSTÝRÐUR

Áreiti úr svefnumhverfinu þarast við svefninn.

Möguleg áreiti: t.d. ljós/foreldri/tónlist

Dæmi: Barn er vant því að sofna t.d. með foreldri.

1. Foreldri liggur almennt upp í rúmi til að svæfa.
2. Barnið sofnar.
3. Foreldrið (áreitið) hefur þarast við svefn barnsins.
4. Foreldri færir sig upp í sitt rúm.
5. Barnið vaknar um nótt, áreiti er ekki til staðar. Barnið getur ekki sofnað sjálft.
6. Afleiðing: Barnið skriður upp í rúm foreldris og sofnar þar.



SKJÁNÖTKUN

Aukin skjánötkun í nútímasamfélagi, meðal annars hjá börnum og unglingum.

Símar/tölvur/sjónvörp/LED ljós gefa frá sér **BLÁTT LJÓS** sem hamlar myndun á mikilvæga svefnhormóninu melatónín.

- Dregur úr syfju
- Seinkar dægursveiflum
- Hætta á að síminn/skjár parist við svefninn

Mælt er með að takmarka skjánötkun á kvöldin – sleppa skjánötkun amk. 60 mínútum fyrir háttatíma. + mælt með næturstillingu.



AÐ FÁ AÐ VAKA LENGUR

Unglingar – Lífeðlilegarbreytingar á dægursveiflum og svefnþörf. Byrja að seinka svefninum, vaka lengur og sofa út.

Það er skemmtilegt að fá að vaka lengur. Óskir um samveru með foreldrum/systkinum og vinum eða auka skjá tími eru algeng ástæða fyrir því að börn vilja fá að vaka lengur.

Börn – sem fá að vaka lengur ná ekki endilega að uppfylla sína svefnþörf.

Þösum okkur á að byrja ekki of snemma að leyfa börnunum okkar að vaka lengur. Þ.e. áður en dægursveiflur og svefnþörfin breytist.



LEGGJA SIG Á DAGINN

Daglúrar og stuttar kríur (sem eru ekki hluti af fastri rútinu) geta orðið til þess að börnin séu ekki "nógu" þreytt á kvöldin.

Upprifjun: Adenósín svefnhormónið safnast upp í heila og laðar fram þreytu og hjálpar okkur að sofna. Svefn eyðir þessu hormóni úr líkamanum.

Daglúrar ganga á byrgðir adenósíns svefnhormónsins í heilanum!

Rannsóknir sýna að börn sem taka stundum daglúra sem eru ekki hluti af fastri rútinu eru lengur að sofna þá daga sem daglúrar eru teknir.



NEYSLA KOFFÍNDRYKKJA

Koffín-, kók- og "orkudrykkir" eru vinsælir.

Koffín hefur áhrif á virkni adenósíns = áhrif á svefn.

Koffín sest á adenósínviðtaka í heilanum
sem slekkur á áhrifum þess og dregur þannig úr þreytu.

Neysla orkudrykkja (t.d. PRIME, NOCCO, COLLAB) eða kókdrykkja (t.d. PEPSI, COLA) sem innihalda koffín "platar" heilann til að halda að hann sé ekki þreyttur.

Ath. Koffín dregur ekki úr framleiðslu adenósíns = "krassar"

Almennt ætti ekki að drekka koffíndrykki eftir klukkan 12 á hádegi

Þá ættu börn ekki að drekka orkudrykki.

Viðtækar afleiðingar á svefn, líðan og heilsu – t.d. hjartsláttartruflanir, höfuðverkur.



AÐRAR ÁSTÆÐUR

Meðal annars:

- Breytileiki í taugabroska - t.d. ADHD, einhverfa
- Kvíði/áhyggjur
- Svefnraskanir (t.d. DSPD, næturógnir o.fl.)
- Ýmsar geðraskanir og sjúkdómar.



AÐRAR ÁSTÆÐUR FRH.

Börn með kvíða - um 30% með svefnerfiðleika

- Sofa að meðaltali 30 mínútur styttra en börn sem eru ekki með kvíða.
- Lengur að sofna á kvöldin.
- Svefnvandi á oft helst við virka daga. Sofa oft betur um helgar.
- Áhrif á m.a. dagsformið, athygli, líðan.

Börn með ADHD - um 25-55% með svefnvanda.

- Tengsl milli einkenna ADHD og svefnvanda.
- Lengur að sofna og sofa almennt styttri tíma en jafnaldrar þeirra á eru ekki með ADHD.
- Svefnvandi getur litað alla daga vikunnar.
- Áhrif á m.a. dagsform, líðan og ýft upp ADHD einkenni.





HVAÐ ER TIL RÁÐA?

STYÐJA VIÐ DÆGURSVEIFLUR

Hægt er að styðja við dægursveiflur barnanna okkar með því að ýta undir vöku á morgnanna og draga fram syfju á kvöldin:

- Vakna við sólarupprás (nýta lampa sem líkja eftir sólarupprás).
- Dempa lýsingu á kvöldin (myrkvunargluggatjöld, dimmerljós).
- Um hásumar á Íslandi er tilvalið að draga fram sólgleraugin á kvöldin.
- Nýta æskileg svefnviðmið eftir aldri.
- Mikilvægt að börn fái daglega hreyfingu og nærast vel yfir daginn.



KOMA REGLU Á SVEFNTÍMA

Ráð: Fastur háttatími. Passa að barnið nái að uppfylla svefnþörf þegar háttatími og vökutími er ákveðinn.

Farið að sofa og vaknað á svipuðum tíma öll kvöld. Virka daga og um helgar.

Skóða svefnviðmið landlæknis. Sum þurfa meira önnur aðeins minna. Eiga að vera úthvöld eftir nóttina; hvorki erfitt að koma fram úr né þreyta yfir daginn.

Rannsóknir sýna að regla á svefntíma hefur jákvæð áhrif á ýmsa þætti. Börn með reglulegan svefntíma eru almennt fljótari að sofna en börn með óreglulegan svefntíma.



RÓLEGAR ATHAFNIR INN Í HÁTTATÍMARÚTÍNU

Ráð: Færa inn rólegar athafnir í fasta rútinu á háttatíma.

Dæmi um rólegar athafnir:

- Rólegar samverustundir með foreldri eða umsjáradila.
- Lesa bækur
- Hlusta á rólega sögu/tónlist
- Lita/teikna
- Spila t.d. Samstæðuspil, veiðimann (spil sem vekja ekki of mikla spennu).



RÚM = SVEFN

Við viljum að rúmið parist einungis við svefninn (áreitisstýring)

- Við viljum að rúmið parist einungis við svefninn.
- Takmarka ætti leik, sjónvarpsáhorf eða aðra afþreyingu í rúminu sjálfu.
- Ef börn eru vön því að liggja upp í rúmi og fletta í símanum eða horfa á sjónvarp – þá getur það örvunarástand parast við rúmið og truflað svefninn.
- Ráð: fjarlægja örvandi áreiti úr svefnumhverfi. Forgangsráða.



FÖST RÚTÍNA Í KRINGUM HÁTTTATÍMA

Við vitum að svefninn er áreittisstýrður – svo hægt er að nýta sér þá staðreynd og laða fram svefn og þreytu með fastri rútinu.

Sama röð athafna á sér stað fyrir svefn til að skapa rútinu sem laðar fram þreytu.

Með tíð og tíma fer barnið vonandi að tileinka sér rútinuna sjálft án umtalsverðra stýringa.

Ráð: Föst rúтина má vera skrifleg eða myndræn. Myndrænt sjónrænt skipulag hentar fyrir mörg börn þegar verið er að útbúa fasta rútinu.



FÖST RÚTÍNA Í KRINGUM HÁTTATÍMA

Dæmi um fasta rútinu á háttatíma:

20:00 Barn slakar á í baði/sturtu/heitum potti.

20:20 Þriggja þrepa rútinu á WC. Bursta, pissa og setja vatnsglas.

20:30 Fara í náttföt, taka saman dótið og sækja vatnsglas

20:40 Ná í bók. Lesin saga fyrir svefninn. Þú lest fyrir barnið eða barnið les sjálft.

20:55 Barnið fer í rúmið. Góða nótt rútinan tekur við.

21:00 Sofa



SJÁLFSTÆÐI - AÐ BARNIÐ SOFNI SJÁLFT

Barnið getur sofnað sjálft á kvöldin þá er það líklegra til að geta sofnað sjálft aftur ef það vaknar um miðja nótt.

Ráð:

- Draga smátt og smátt úr viðveru foreldris.
- Draga úr snertingum: t.d. liggja við hlið, klóra bak, halda í hendi (má færa inn í háttatimarútinu).
- Sitja í stól í herbergi – smátt og smátt færa stól út úr herbergi.
- "Skjótast" til að sinna erindum – t.d. þvottur, nestisgerð. Lengja tíma fjarveru og láta innlit stýrast af tíma frekar en kalli barns.



ÞARFIR BARNIS UPPFYLLTAR YFIR DAGINN

M.a. athyglispörf, næring og hreyfing. Holl og góð næring yfir daginn. Dagleg hreyfing.

Ráð:

- Samverustundir (minni líkur að sæki í athygli á kvöldin).
- Hvetja barn til daglegrar hreyfingar - finnum íþrótt/tómstund sem hentar barninu. Verum fyrirmyndir.
- Koma fjölbreyttri fæðu inn í matarvenjur barnsins - hafa í huga ef um er að ræða skynúrvinnsluvanda.



SLEPPA DAGLÚRUM

Daglúrar og kríur ganga á byrgðir svefnhormónsins adenósíns

Daglúrar hér og þar geta því truflað dægursveiflur – sem getur valdið svefnerfiðleikum.

(betra ef fastur hluti af dagrútinu, t.d. siesta á Spáni).

Ráð:

- sleppa daglúrum.



BREYTT VIÐHORF TIL SVEFNS - JÁKVÆÐNI

Svefn ætti ekki að vera refsing og forðast ætti að nota vöku sem umbun.

Sýnum jákvætt viðhorf til svefns!

Höfum í huga: hvað fá þau að gera ef þau forðast svefn?

Ráð:

- Samverustundir á háttatímarútinu, t.d. lesa saman, spjalla o.fl.
- Tala um mikilvægi svefns – fræðsla til barnanna.
- Gera svefnherbergið kósý og notalegt



SKJÁR OG SVEFN

Skjár (bláa ljósið) truflar svefn (dægursveiflur og áreitisstýring).

Ráð: Mælt er með að takmarka skjátíma 60 mín fyrir svefn.

Ath. Við viljum ekki ýta undir að barn/unglingur vakni fyrr!
Viljum ekki umbuna þá hegðun.

Ráð:

- Hafa fastan skjátíma.
- Takmarka aðgang að síma/tölvu/sjónvarpi yfir nótt/morgun – auka foreldraeftirlit



Ath. Skoða "skjárinn og börnin" inn á heilsuvera.is

SKJÁR OG SVEFN FRH.

Krakkar sem eru að vakna allt of snemma.

Spenna á morgnanna: Ef börn eru vön því að horfa á teiknimyndir/fara í tölvu á morgnanna – þá geta þau farið að rífa sig fram úr snemma á morgnanna!

Ráð:

- Svefnþjálfi! T.d. Lumi - ok to wake, eða Alecto baby svefnþjálfi
- Takmarka skjá á morgnanna - fastur skjátími.





GÓÐAR SVEFNVENJUR
SAMANTEKT



GÓÐAR SVEFNVENJUR



FÖST RÚTÍNA &
RÓLEGAR ATHAFNIR

SVEFN VIÐMIÐ
MIÐAÐ VIÐ ALDUR

SVEFNUMHVERFIÐ

SJÁLSTÆÐI

TAKMARKA
SKJÁNÖTKUN

SLEPPA DAGLÚRUM

NÆRING OG
HREYFING

JÁKVÆTT VIÐHÖRF



ÞARF SÉRTÆKA
SVEFN RÁÐGJÖF?

SÉRTÆK SVEFN RÁÐGJÖF

- Þig vantar meiri stuðning/aðstoð til að nýta þessar aðferðir?
- Við miðlungs til alvarlegrum svefnvanda
- Við sértækum svefnröskunum líkt og svefnleysi (e. insomnia), svefnhegðunarröskunum (t.d. næturógnir og svefnganga), kæfisvefn og drómasýki
- Næturvæta – mælt m.a. með rakanema og takmarkaðri vatnsneyslu eftir kvöldmat.

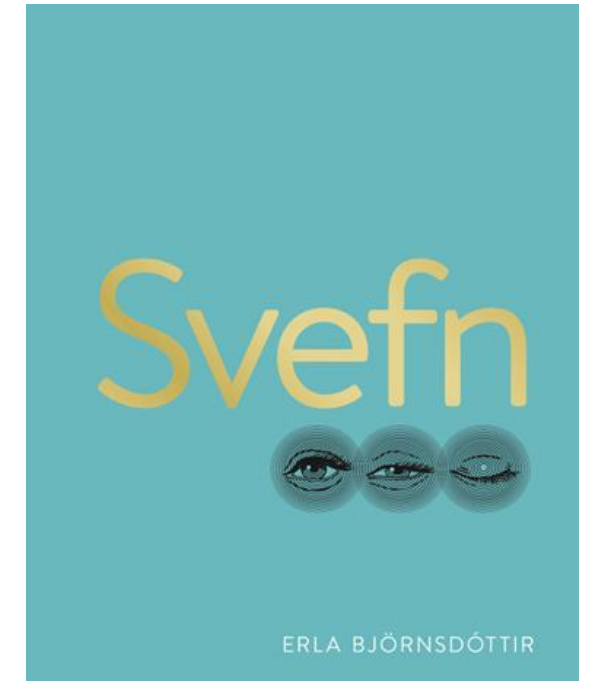
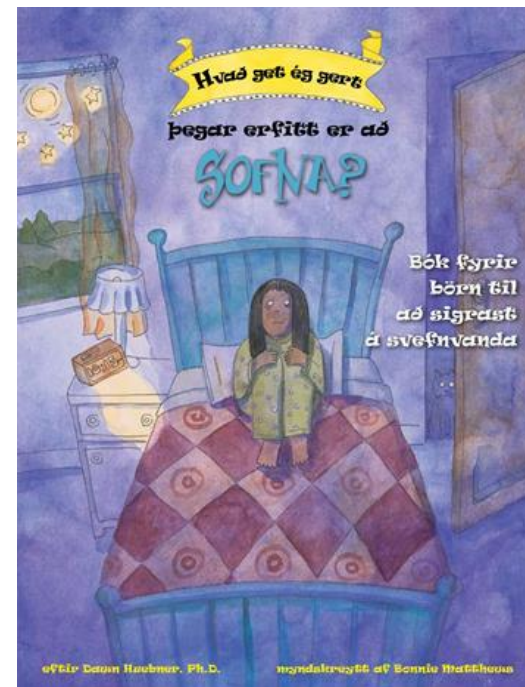


HVERT GET ÉG LEITAD?

- Heilsugæslu barnsins
- Einstaklingsmeðferð t.d. hjá barna sálfræðingi
- Einstaklingsmeðferð og fræðsla hjá betrisvefn.is



FLOTTAR BÆKUR UM SVEFN!



A whimsical illustration featuring a young girl with dark skin, wearing a red hooded cloak and white wings, riding a pink pig. She holds a blue sword aloft. The pig has a purple spiral tattoo on its side. They are set against a dark blue, starry night sky. In the upper right, a blue dragon with wings and a long tail is flying. The overall style is soft and illustrative.

TAKK FYRIR AÐ HLUSTA!