

Sömn:

För 13-15 åringar så rekommenderas 9-10 timmars sömn (per dygn, kanske är bäst att tillägg)

En elvaåring har samma sömnbehov som en vuxen, runt sju timmar per natt. Men när barnet kommer in i tonåren ökar sömnbehovet till mellan nio och tio timmar. Det är inte så många tonåringar som vet det och frivilligt går och lägger sig före lillebror.

För 15-åringar är det exakta behovet sömn individuellt. Det beror på hur utvecklad personen är, om man kommit in i puberteten eller inte. Sömn och pubertet hänger samman. Under tonåren drar hormonsystemet i gång i kroppen och det är under sömnen som hormonerna produceras – en process som tar flera timmar.

Rent kroppsligt riskerar tonåringar som sover för lite att inte komma in i puberteten, eftersom kroppen inte hinner producera tillräckligt med könshormoner.

Tonåren är en period i livet när man behöver sova mer, samtidigt som man vill hinna med många andra saker. Och dagens 24-timmars- samhälle gör att den naturliga uppdelningen mellan dag och natt inte längre finns.

Den som sover för lite är inte lika skärpt och kan få sämre minne än dem som sover tillräckligt. Symptomen försvinner om personen får sova ut ordentligt, men pågår det under tillräckligt lång tid kan problemen bli kroniska.

Många i medelåldern berättar att sömnproblemen har följt med sedan tonåren. Man kan alltså etablera ett sömnproblem redan då.

Förutom kroniska sömnbesvär kan för lite sömn i förlängningen leda till hjärtproblem, högt blodtryck och annan ohälsa. Bäst mår kroppen när sömnen fördelas jämnt över veckan.