

Søvnproblemer følger ofte med ADHD

Flere undersøgelser har vist, at mennesker med ADHD oftere end andre har søvnproblemer.

Nogle har svært ved at falde i søvn pga. uro i kroppen eller tankemylder. Andre sover uroligt, vågner hyppigt og er derfor trætte om morgenen og uoplagte i løbet af dagen. Men søvnen har ikke kun betydning for, om vi føler os friske eller trætte, den har også væsentlig indflydelse på vores hverdag og trivsel.

Manglende søvn påvirker alle, og undersøgelser har vist, at dårlig søvn kan medføre problemer, der kan ligne de vanskeligheder, man ser hos mennesker med ADHD. Når du både har ADHD og søvnproblemer, er du ekstra belastet, og det er derfor særlig vigtigt, at du tager problemet alvorligt og gør noget for at mindske det.

Søvnbehov

Søvnbehovet er meget forskelligt fra menneske til menneske og varierer igennem livet. Som en tommelfingerregel kan følgende timetal pr. døgn anvendes:

- En 3-årig: 10 – 14 timer
- Førskolebørn: 10 – 12 timer
- Skolebørn (6-12 år): 9-12 timer
- Teenagere (13-15 år): 9-10 timer
- Unge (fra 15 år): 8-9 timer
- Voksne: 7-8 timer

Kortlæg dine søvnproblemer

Hvis du har søvnproblemer, kan det være en god idé at skrive en søvndagbog i en periode, så du får kortlagt, om der er ting, der påvirker din søvnkvalitet. Heri kan du skrive:

- Hvornår du er gået i seng
- Om du har sovet i løbet af dagen
- Hvad du har lavet i de sidste par timer op til sengetid
- Hvad du har spist og drukket efter aftensmaden
- Hvornår du ca. er faldet i søvn
- Hvordan kvaliteten af nattens søvn har været
- Hvor mange opvågninger du har haft
- Hvor længe de vågne perioder har varet

Hvornår du er stået op

Eventuelle spekulationer, bekymringer, problemer eller lignende, som kan have påvirket din søvn.

Når du har gjort det i 14 dage, kan du muligvis vurdere, om der er særlige forhold, der påvirker din søvn. Herefter kan du forsøge at ændre på de ting, der kan give en dårligere søvnkvalitet.

Gode råd og regler for en bedre nattesøvn

- Sørg for faste sengetider – også i weekender og ferier
- Skab ro og gode, faste rutiner ved sengetid
- Sørg for en behagelig seng med en god madras
- Luft ud og sænk temperaturen i rummet inden sengetid
- Gør rummet relativt mørkt evt. med mørklægningsgardiner
- Sluk computer, iPad og TV mindst en time før sengetid
- Dyrk ikke sport eller andre voldsomme aktiviteter lige inden sengetid. Fysisk træning tidligere på dagen bedrer derimod søvnen
- Gå ikke sulten i seng, men undgå store måltider lige før sengetid
- Undgå alkohol og koffeinholdige drikke som kaffe, Cola, energidrikke og te om aftenen. Nogle har behov for at undgå koffein allerede fra hen på eftermiddagen
- Sov ikke i løbet af dagen, selv om du er træt og føler trang til en lur. Det kan gøre det sværere at falde i søvn om aftenen
- Overvej hvilke af ovenstående råd og regler, du kan indføre for at få en bedre søvn.

Kugledyner

Nogle børn og voksne med ADHD har glæde af at sove med en sansestimulerende dyne. Det kan fx være en kugledyne, som indeholder lydsvage plastickugler, der med punktvis tryk stimulerer kroppen og skaber øget tryghed og ro.

Danske forskere har vist, at kugledynen er et relevant og effektivt hjælpemiddel til at minimere den tid, det tager for børn med ADHD at falde i søvn, men også børnenes tendens til at vågne om natten bliver reduceret. Mange voksne med ADHD fortæller også, at de har stor glæde af en kugledyne.

Kugledyner kan i nogle tilfælde afprøves i en periode hos de kommunale hjælpemiddelcentre, og i nogle tilfælde kan de bevilges som et hjælpemiddel efter serviceloven eller som et behandlingsredskab efter sundhedsloven. Læs mere om forskellen her. Det vil altid bero på en konkret vurdering, så tal med din sagsbehandler om mulighederne.

Kugledyner kan også købes direkte hos en forhandler eller lejes. Der findes forskellige andre sansestimulerende dyner og tæpper fx kæde-, kastanje- og fiberdyner. Læs mere om de forskellige typer på Hjælpemiddelbasen

Vær tålmodig, når du indfører nye søvnvaner

Hvis du eller dit barn gennem længere tid har haft søvnproblemer, så vær tålmodig. Man får sjældent skabt gode søvnvaner fra den ene dag til den anden. Ofte må man arbejde på gradvist at ændre sengetiden.

Det kan du gøre ved, at du eller dit barn starter med at gå i seng, når I reelt føler træthed – også selv om det er sent. De fleste vil da opleve hurtigt at falde i søvn – helst inden for et kvarters tid.

Når det er afprøvet med held nogle aftener, kan du gradvist fremrykke sengetiden med fx 20 minutter ad gangen, indtil du har nået en passende tid, der svarer til dit eller dit barns søvnbehov.

Tal med lægen, hvis intet har hjulpet

Hvis du har vedvarende søvnproblemer, der ikke bedres trods forsøg på at indføre gode søvnvaner, så tal med din læge om andre muligheder for hjælp. ADHD-medicin påvirker søvnen hos nogle mennesker. Hvis du har fået søvnproblemer efter, at du er startet på medicin, kan du tale med lægen om muligheden for at ændre på dosis, tidspunkt på dagen eller evt. præparat.

Nogle prøver i en kortere periode at få justeret søvnrytmen med Melatonin. Det er egentlig et hormon, som dannes i hjernen og i øjets nethinde specielt i døgnets mørke timer, og det fremkalder søvnighed. Melatonin fremstilles også syntetisk og kan fås på recept.

www.adhd.dk