

AD/HD gir lavere yrkesdeltakelse

Voksne med AD/HD har lavere yrkesdeltakelse og høyere forekomst av psykiske problemer enn sine jevnaldrende. Ifølge en ny doktoravhandling er det avgjørende å få diagnosen som barn, skriver Tidsskrift for Den norske legeforening. – Vi innhentet kliniske og genetiske data fra rundt 500 voksne med AD/HD og 400 kontrollpersoner fra hele landet. Vi fant høy forekomst av psykiske lidelser og rusproblemer hos voksne med tilstanden. Stemningssvingninger som ellers er typisk ved bipolar lidelse, var vanlig og forbundet med nedsatt arbeids- evne. Voksne med AD/HD hadde lavere utdanning, og bare 24 prosent av de spurte var yrkesaktive. Vi så også at det å få diagnose og behandling i barneårene økte sannsynligheten for å være i arbeid som voksen, sier Anne Halmøy.

Funksjonshemmede med stor kapasitet

Barn med ulike fysiske funksjonshemninger har kapasitet til å tilpasse seg og takle utfordringer fra omgivelsene og sin kroppslige situasjon når de deltar i lek og aktivitet sammen med andre, ifølge en doktorgradsavhandling fra Universitetet i Oslo. Fysioterapeut Wenche Bjorbækmo har undersøkt hvordan barn erfarer og finner mening i å bevege seg i dagliglivet, i testsituasjoner og i en bevegelsesgruppe basert på improvisasjon. Ifølge avhandlingen har barn med fysisk funksjonshemming en spesialisert bevegelseskompetanse. Denne kompetansen blir imidlertid lett oversett i dagens helse- og rehabiliteringspraksis. Det er avgjørende at fagfolk blir mer bevisst på barns spesialiserte kunnskap om å bevege seg og ikke entydig fokuserer på deres bevegelser som et problem, heter det i sammen- draget av avhandlingen.

Flere fattige barnefamilier

Antallet fattige barnefamilier øker i Norge, mens det blir færre fattige pensjonister. Noe av forklaringen kan være at vi i de senere årene er blitt stadig mer opptatt av å sørge for at det skal lønne seg å arbeide for personer i yrkes- aktiv alder. I familier der foreldrene på tross av dette ikke klarer å få innpass i arbeidslivet, blir barna tapere, sier forsker Axel West Pedersen ved Institutt for samfunnsforskning til forskning.no. Fattighetsraten øker også blant inn- vandrere i Norge.



MARCO ELSAFADI



LIV SÆBØ



ARVID SKUTLE



SOLFRID RAKNES

Kom med spørsmål og forslag til temaer til de fire spaltistene. Det kan du gjøre pr. e-post til ossimellom@bt.no eller pr. brev til BTMagasinet, postboks 7240, 5020 Bergen. Merk konvolutten Oss imellom.

Jakta på nok søvn

Å få liggje under dyna og la kroppen få nok søvn og kvile, er ei av dei store gledene i livet. Å stå opp utan å ha fått sove nok, er ei pine.

tekst: SOLFRID RAKNES, PSYKOLOG illustrasjon: ØIVIND HOVLAND

FOR MOR ELLER FAR er det òg ei pine å stå i kampen der ein vekkjer ungdommen gong etter gong. Og sjå at minutta går, kjenne på eigen irritasjon, frustrasjon. Dette er ein listevinnar på livsplager i vår tid.

Mjuke gaver under juletreet av type ull-underklær er vel ofte slikt vi opnar og vert sånn måteleg glade for. Spesielt medan vi er ungdom. Andre fancy greier står naturleg nok høgare på ynskelista. Men om bakkane lokkar med nysnø og gjengen skal ut av byen og opp på fjellet (til Voss!), då er det godt å vite at du kan rekne med å finne dei der ullklede lett tilgjengeleg.

Søvn og ullunderklær har mykje til felles. Det er slikt ungdom ofte reknar med berre skal kome og vere der når ein treng det. Og som ein ikkje har noko imot, langt ifrå, rett koseleg er det både med dei deilige longsansane som ein kan vasse rundt i midt på dagen og dei lekke, mjuke, nye ulltrøylene. Men som ein eigentleg ikkje har lyst å måtte skaffe seg eller betale for eller skal telje som «ei vanleg gåve».

Søvn likeleis: Å få sove når ein vil det, leggje seg under dyna, vakne om morgonen, kunne snu seg og sove litt til, det er slett ikkje verst. Problemet er der først når ein skal forhalde seg til resten av verda si rytme midt i kvardagen. Skulen eller jobben som startar hensynsløst tidleg, uavhengig av kor trøytt du er.

Å merke søndagskveld klokka 23, når du faktisk har lagt deg, men ikkje er trøytt i det heile teke, at du ikkje har sjansje til å få sove ... Sønnen du har trong for og som slett ikkje kjem som ei gåve, sjølv om det er måndag dagen etter.

FOR Å FÅ SOVE treng mennesket å slappe av. Det vil vere lettare å sovne om ein ligg godt, og passeleg kaldt. Om ein ikkje har drukke koffein eller fått i seg nikotin på mange timar, fell kroppen lettare i søvn.

Søvn har med døgnrytme å gjere,

kroppen har ei slags biologisk klokke som regulerer hormonnivå, temperatur og muskeltonus.

Den biologiske klokka stiller seg inn og legg til rette for at vi skal sove i periodar av døgnnet og vere vakne andre periodar, og at dette skal skje omtrent til same tid døgn etter døgn.

Klokka vert mellom anna påverka av lys og mørke. Det betyr at for mange av oss vert det mykje lettare å stå opp om morgonen no i sommarhalvåret (yes!).

Den biologiske klokka er muleg å forskyve. Om vi treng å endre tidspunktet der vi sovnar eller vaknar, vil vi kunne arbeide systematisk for å påverka den biologiske klokka ved å velje tidspunkt for når vi legg oss og når vi står opp. Klokka har lettare for å la seg forskyve enn å la seg skru tilbake. For dei fleste vil det dermed vere lettare å utsetje leggetidspunkt og oppvakningstidspunkt enn å begynne å legge seg tidlegare og stå opp tidlegare. Slik kan ein lett forstå reint biologisk at å klare å vere oppe til klokka 3 ei fredagsnatt, er slik mange av oss faktisk har stor glede av og lite plage forbunde med. Men å stå opp tre-fire timar før ein «er laga for det» frå den biologiske klokka si side, det gjer typisk veldig vondt.

DEN BIOLOGISKE KLOKKA er eit treigt, gammalt system utan forståing for vårt moderne liv med ulik rytme skuledagar, helg og feriar. Dermed: Om ein er oppe til 2-tida i helgene, og spesielt om ein går glipp av ein skuledag midt i veka fordi ein berre må sove, kan ein bli gåande rundt i kronisk jetlag. Med trøyttheit, vanskar med å falle i søvn om kvelden og vanskar med å stå opp om morgonen, samt konsentrasjonsvanskar som symptom.

Han søv som eit barn, seier vi. Og tenkjer på den søvnen som kjem fort når ein har lagt hovudet på puta. Barnet som søv seg gjennom å bli boren over i ei anna seng, barnet som sov-



nar sjølv om ho har opplevd all slags greier og vore redd eller lei seg.

Ungdom søv ikkje som barn. Søvn er mindre djup, ein vaknar lettare. Om vi tenkjer evolusjonistisk, vil jo dette vere eit godt vern for menneska. Barnet er uansett prisgitt vaksne kring seg for å overleve, så for barn er det lurt og godt å sove, uansett kva som skjer.

For vaksne er det lurt å kunne vere litt på vakt, få med seg farar som kjem, kunne verne seg og familien mot farlege dyr og andre ytre truslar. Eller også: Om ein står med uløyste oppgåver framfor seg som vaksen, og det gjeld å løyse problema eller døy, så er det bra vi kan ha det i oss at vi kan bli aktiverte, at vi kan klare å tenkje sjølv om vi ligg stille.

For ungdom betyr dette at ein etter store opplevingar, eller som emosjonell respons på livet og utfordringane ein står i, kan reagere med å få sove lite.

Søvn og tryggleik heng tett saman. Om ein har det godt, kjenner seg omgitt av kjærleik og er trygg sosialt, kjem søvnen lettare. Om ein opplever trøbel, kjenner seg utrygg på eiga meistring, plassen sin i flokken eller på oppgåver som ligg framføre, vil ein lettare kunne slite med søvn.

Å vere meir vaken for farar om natta (både tenkte og reelle truslar) er ein del av endringane som gjer oss godt i stand til å ta ansvar i eige liv, verte vaksne.

BARNET VAKNAR OFTE (uhøyr!) tidleg. Glad og klar for livet og show klokka 7. Ungdom som styrer sjølv, vil ofte vel å legge seg i 2-tida om natta, og stått opp i 12-tida om dagen i ferien. Etter skuleferien, når kvardagane startar att, vil ein ofte klare greitt å kome seg på skulen dei første par dagane. Deretter vert det frykteleg tungt.

Kanskje kjem ein inn i eit mønster der ein tek att søvnbehov ved å sove lenge ein dag eller to midt i veka, samt sove langt utover føremiddag laurdag og søndag, og vere oppe til 3-tida om natta i helgene. Og kanskje krøllar det seg då til med låge skuleprestasjonar, klagning frå foreldre, problem i forhold til fråver på skulen.

Det er lett for å bli teken for å vere lat om ein taper kampen mot dyna om morgonen. I kronisk jetlag-tilstand er det vanskeleg å la seg motivere av langsiktig gevinst eller nærstående sanksjonar. Ugla kan bli u-glad, uhuu.

UT IFRÅ UNDERSØKINGAR har vi grunn til å tru at dei fleste barn og unge i 2011 søv vesentleg mindre enn barn og unge gjorde for 30 år sidan. Og at 10-40 prosent av ungdommane søv mindre enn dei har trong for. Dette kan forklarast både biologisk og ut ifrå psykososiale faktorar.

For ungdom er det mykje som dreg

> søvnråd

- Få nok søvn (minst 9 timer hver natt).
- Ikke sov til langt på dag i helgen. Stå helst opp ganske likt hver dag.
- Få minst en halv time dagslys tidlig på dagen.
- Regelmessig mosjon, men avslutt helst to-tre timer før leggetid.
- Unngå søvn om dagen (ev. middagslur bør ikke være på mer enn 20 min).
- Ha det kjølig, mørkt og rolig på rommet og slå av mobilen. Avslutt skjermaktivitet en time før du legger deg.
- Unngå kaffe, te og cola etter kl. 17.

KILDE: www.ung.no/helse/1785_Sovn.html

ein mot å vere oppe seint om kvelden. Både at ein får bestemme leggetid sjølv og at det ofte vil kunne vere andre på eigen alder som det kan vere kjekt å vere saman med.

Lyspæra, skulearbeid, samt mobiltelefon, kino og ei aktiv elektronisk verd kan halde oss oppe. Og vakre måneskinnsturar eller det vanvittig fine lyset om natta om våren når forelskinga blomstrar i ein ungdomskropp, er gode grunnar til å halde seg vaken. Ein skal ikkje sova bort sommarnatta, og ei heller vinternatta, ho er for ljøs til det! Koffein og nikotin kan også gjere det lettare å halde seg vaken. Og vi kan jo late som om vi ikkje blir trøytte av å sove lite.

DERMED HAR VI sterke krefter å slåst mot: Natur og kultur som lokkar og dreg oss bort frå senga om kvelden – slikt er vanskeleg å stå imot!

Det er synd på menneska som har så mange val, det er ikkje lett å stadig gjere kloke val midt i ungdomstida. Og det er ikkje lett å ta imot råd, ei heller å gje råd på smakelege måtar. Å dra ned rullegardina heilt konkret vil kunne hjelpe på søvnen sommarstid. Å dra ned rullegardina for samanhengen mellom dårlege søvnvanar og manglande søvn-gåver er meir freistande for ungdom flest.