

BEHANDLING AF SØVNFORSTYRRELSER

I familier til børn med søvnforstyrrelser påvirker søvnproblemerne ikke kun barnet, men både forældre og søskende, og derfor er psykoedukation vigtig. Forældrene og barnet, afhængig af alder, skal informeres og oplyses om søvn og almindeligt forekommende søvnforstyrrelser. Derudover er information om de søvnforstyrrelser, som barnet og familien kæmper med, vigtige at få belyst samt at få talt om, hvordan de kan håndteres, og få lavet en behandlingsplan. Det er essentielt for barnets behandlingsforløb, at forældrene trives og selv får nok søvn. Forældrene og barnet skal føle sig godt klædt på til at fortsætte deres dagligdag med de ressourcer, som det kræver for at arbejde vedholdende med søvnen [14]. Sideløbende med eller efter udredning og eventuel behandling af en underliggende psykiatrisk og somatisk lidelse eller psykosociale belastninger kan selve behandlingen af søvnforstyrrelser igangsættes enten nonfarmakologisk eller farmakologisk.

Nonfarmakologisk behandling

Første valg af behandling er information om søvn, søvnhygiejne (se Tabel 1) og kognitive tiltag, som indeholder vejledning inden for tre områder: rutiner og søvnrytmeregulerende tiltag (f.eks. faste sengetider), fysiske rammer omkring sovemiljø (f.eks. temperatur, lyd, lys, forstyrrelser) og følelsesmæssig regulering og forældrestøttende tiltag (f.eks. at undgå konflikter). Søvnhygiejniske tiltag skal være afprøvet i minimum fire uger og kræver vedholdenhed. Anden nonfarmakologisk behandling, som tyngdeprodukter (f.eks. kugledyne) eller lysbehandling, kan overvejes

TABEL 1 Barnets søvnhygiejne er det første, man vil vejlede omkring. En god søvnhygiejne er essentiel for barnets søvnmønster og indebærer vejledning som anført i tabellen.

Vejledning	
Døgnrytme	Der bør ikke være > 1 t.s forskel i sengetid og stå op-tid mellem skoledage og weekender/feriedage
Soveværelset	Soveværelset skal være behageligt, roligt og mørkt
Aftenaktiviteter	Rolige aktiviteter om aftenen anbefales
Aftenrutine	Aftenrutinen skal omfatte rolige aktiviteter
Lur	En lur skal være tilpasset barnets alder og udviklingstrin
Elektronik	Hold fjernsynet og andre elektroniske medier ude af barnets soveværelse Unge bør undgå lektier og sociale medier på computer, tablet og mobiltelefon senest 1 t. inden sengetid [18]
Motion	Få frisk luft og motion hver dag
Mad	Gå ikke sulten i seng
Koffein	Undgå indtagelse af koffein efter kl. 15 [19] Koffein findes i mange typer sodavand, energidrikke, kaffe, iste, kakao og chokolade