

# Søvn - god natt er god dag!

---

**Nok og god søvn er viktigere enn mange tror. Det er en forutsetning for å leve og fungere godt i hverdagen.**

Under søvnen hviler man og henter nødvendig energi, men søvnen gjør mere enn det. Den hjelper også til å bearbeide livets mange inntrykk gjennom drømmene.

Etter en god natts søvn er man utvilt og full av overskudd. Det er derfor viktig at foreldre fokuserer på, og hjelper sine barn til å innarbeide gode søvnvaner. Barn og unge trenger cirka 10 timer søvn i døgnet.



## Visste du at:

- søvn har betydning for vekst. Når man sover skjer det en økt utskillelse av veksthormon.
- søvn er som en gratis medisin for kroppen vår som holder sykdommer unna.
- vi lærer bedre hvis vi har en god natts søvn
- for lite søvn kan føre til flere problemer, blant annet depresjon og fedme.
- en god natts søvn kan lege problemene fra forrige i dag, for eksempel hvis man er stresset, eller lei seg.
- forskning har vist at rotter som ikke får sove, dør i løpet av 2–3 uker

## Les mer:

Ung.no om ungdom og søvn [[her](#)]

Det er så vanskelig å legge seg... [[her](#)] (Aftenposten)

Kan bli deprimert av for lite søvn [[her](#)] (Aftenposten)

Viktig at barna får nok søvn [[her](#)] (Helsenett)

Ikke gi barn sovemidler: <http://www.psykiskhelse.no/index.asp?id=30666>

Kilder: Legeforeningen, ung.no, Rådet for psykisk helse. Tilrettelagt av infoREGlas