

## Børns søvnproblemer kan stamme fra tv

Som det fremgår af de to foregående undersøgelser kan søvn-mangel medføre ufornuftig impulsiv adfærd og sandsynligvis også irritabilitet og nervøsitet (foruden en måske mindre tungtvejende svækkelse af lugtesansen). Disse uheldige effekter af søvnløshed er noget, man i mange børnefamilier kun kender alt for godt. Børn, der i perioder sover for lidt eller dårligt, bliver ofte efter forældrenes mening mere urolige, irritable og ufornuftige. Så det er ikke underligt, at der skrives og tales ret meget om søvnproblemer hos børn for netop at undgå disse uheldige konsekvenser af søvnløsheden.

Der kan selvfølgelig være mange forskellige grunde til, at børn i perioder sover dårligt; det kan bero på følelsesmæssige belastninger, fx i forbindelse med ufred i familien eller mob-

ning i skolen, og det kan bero på manglende ro omkring barnet i soveperioden, fx på grund af støj fra andre lejligheder eller fra trafikken omkring boligen.

Nu viser en finsk undersøgelse, at der også kan være tale om en tredje betydningsfuld synder i denne forbindelse, nemlig tv'et. Det er en almindelig anledning til bekymring, at mange børn ser meget tv. Bekymringerne går bl.a. på, om børnene forsømmer andre områder af deres tilværelse, og om de bliver fyldt med indtryk, de ikke kan fordøje. Og nu kan man ifølge den finske undersøgelse føje en ny bekymring til denne liste, idet det ser ud til, at meget tv-kiggeri hos børn kan være direkte årsag til søvnforstyrrelser og søvnløshed. Det er dog interessant, at det ikke er så meget de tv-programmer, som direkte er for børn, der spiller denne uheldige rolle; det er snarere det, at børnene ser med, når der er tv for voksne, der kan være årsag til søvnløshed hos børnene – ifølge de finske undersøgelser.

De finske forskere havde allieret sig med forældrene til 321 børn i fem-seksårsalderen. Forældrene udfyldte i en periode spørgeskemaer om børnenes tv-kiggeri, hvor det dagligt blev noteret, hvor meget børnene så tv af to slags: Dels børneprogrammer, som forældrene direkte havde tændt for børnenes skyld, dels voksen-TV, når børnene tilfældigvis var i en stue med et tændt tv, der viste programmer for voksne.

Ud over disse notater vedrørende børnenes tv-kiggeri noterede forældrene dagligt, hvor godt og længe børnene havde sovet om natten, og hvor trætte og uoplagte de eventuelt virkede om morgenen. Det viste sig, at der var tre interessan-



te sammenhænge mellem børnenes tv-kiggeri og deres grad af søvnproblemer og træthed om dagen.

For det første var der en hel generel sammenhæng mellem mængden af al tv-kiggeri og hyppigheden af søvnproblemer, således at de børn, der så mest tv, også havde klart flere søvnproblemer end de børn, der så mindst tv.

For det andet viste det sig, at børnenes søvnproblemer især var forbundet med den mængde af tv-kiggeri, der omhandlede voksne tv-programmer, hvor børnene altså kiggede med, når forældrene så tv, eller hvor børnene bare kiggede på et tv, der var tændt, selv om der ikke var nogen børneprogrammer. De børn, der overvejende blot så børneprogrammer, fik ikke nær så meget forstyrret deres nattesøvn af deres tv-kiggeri.

Endelig viste det sig for det tredje, at tv-kiggeri – af alle arter – som fandt sted om aftenen og især lige op til sovetid, var mere forbundet med søvnløshed og søvnproblemer end tv-kiggeri tidligere på dagen.

Tilsammen tyder disse resultater på, at børn, der får mange indtryk fra tv og især mange ufordøjelige indtryk fra tv, der er beregnet for voksne, og som yderligere får disse ufordøjelige indtryk, lige inden de skal sove, kan få ødelagt deres søvn i ganske alvorlig grad, så de om dagen bliver mere trætte, uoplagte og – ifølge de foregående artikler – sandsynligvis også mere impulsive, ufornuftige, irritable og nervøse.

Der er altså god grund til at begrænse børns tv-kiggeri især af voksne programmer og især om aftenen, hvis man er bekymret for, at børnene får for lidt eller for dårlig søvn om natten.

*tn*

*Kilde:* Paavonen, E.J., Pennonen, M., Roine, M., Valkonen, S. & Lahikainen, R. (2006). TV exposure associated with sleep disturbances in 5- to 6-year old children. *Journal of Sleep Research*, 15. 154-161.

