

Dagens hälso nyheter från Netdoktor.se

Brist på sömn – bidragande faktor till ADHD

Barn som får för lite sömn drabbas lättare och oftare av koncentrationsstörningar som ADHD. Det visar en ny finsk studie där sambanden mellan för lite sömn och ADHD studerats – Det viktigaste med den här studien är att den visar att kort sömn i sig också har en koppling till barnshyperaktivitet och impulsivitet, säger Julia Päävonen vid Helsingfors universitet.

Tidigare forskning har kunnat konstatera att det finns ett samband mellan att barn med ADHD har svårare att sova och att barn med sömnstörningar ofta visar tecken på koncentrations svårigheter. Nu mer forskarna att man kan se ett mönster att barn som får för kort sömn får mer ADHD-liknande symptom än barn med god sömn, men det är ännu oklart vad som kommer först. Om det helt enkelt är så att barn som redan har koncentrations svårigheter sover mindre? Julia Päävonen mer att det krävs fler kontrollstudier som kan kartlägga att det är brist på sömn som skapar beteendeproblem. – Redan idag finns undersökande studier bland vuxna som stödjer sambandet att för lite sömn skapar beteendeproblem. De visar att sömnbrist påverkar prefrontalabarken och dess funktioner. Den delen av hjärnan har en central del i beteendekontroll, avslutar Julia Päävonen.