

Principles and Practice of Pediatric Sleep Medicine

Birte Michelsen



Stephen H. Sheldon, Richard Ferber og Meir H. Kryger (red.) | **Principles and Practice of Pediatric Sleep Medicine** Elsevier Inc., USA, 2005 356 sider.

Dette er et grundig oppslagsverk om søvn i barne- og ungdomsalder, som belyser både normal og patologisk søvn. Boken har 28 kapitler, skrevet av forskjellige legespesialister innenfor barnemedisin, der hvert kapittel kan leses for seg, uavhengig av de øvrige. Dette medfører noe overlapping mellom kapitler om tilgrensende emner.

Boken belyser differensialdiagnostikk, epidemiologi og normal søvnanatomi og fysiologi. Videre følger kapitler som omhandler søvnproblemer ved ulike lidelser som kolikk, ADHD, nevrologiske lidelser, obstruktive søvnlidelser, blant annet snoring, og psykiske problemer. Behandlingsforslagene er integrert i de ulike kapitlene, fra å lære opp foreldre til å endre legge- og soverutiner, til avansert medisinsk behandling.

Søvnproblemer er et tema som de fleste psykologer kommer i kontakt med. Boken kan derfor være et nyttig hjelpemiddel i kartlegging og diagnostisering. Den er grundig i sin framstilling, og har mange nyttige referanser. Den tar for seg både hyppige og sjeldne søvnlidelser. For eksempel kan man lese at søvnproblemer opptrer hos 30–80 prosent av barn med alvorlig mental retardasjon, og hos minst halvparten av barna med lettere kognitiv svikt. Hos barn med autisme finner man søvnproblemer hos 50–70 prosent av dem.

Epidemiologiske og kliniske studier viser at psykiske lidelser er den hyppigste årsak til kroniske innsovningsvansker. Medikamentene som brukes i behandling, kan være med på å forårsake tretthet på dagtid hos barn og ungdom. Spesielt nevnes depresjon.

Like viktig er det å utelukke psykiske sykdommer, der andre årsaker ligger til grunn. I boken refereres det til flere studier som har dokumentert at barn med øvre luftveisproblemer, for eksempel alvorlig snorking, har samme type atferdsproblemer som barn med ADHD-diagnose. Det vises til tre uavhengige studier, med 3300 «snorkebarn», hvor en har dokumentert trøtthet om dagen, hyperaktivitet og aggressiv atferd. Noen forskere mener at inntil 25 prosent av barna som får diagnosen ADHD, i virkeligheten har snorking som årsak til atferdsproblemene.

Studier viser at barn og unge som får for lite søvn, kan få svakere skolekarakterer. De har også økt risiko for å utvikle dårlig humør og angst. Trette barn får problemer med humør, oppmerksomhet og kognisjon. Dette kan medføre problemer i forhold til hjem, skole og sosial fungering. 25 prosent av alle friske barn opplever søvnproblemer, og hele familien blir påvirket av dette. Foreldre med stort søvnunderskudd kan være en risikofaktor i forhold til barnemishandling.

Dette er en grundig fagbok som psykologer kan ha nytte av i arbeidet med å kartlegge barns søvnvansker.