

Ung søvn

Arne Olav L. Hageberg

Journalist og nettansvarleg i Psykologtidsskriftet

Psykolog Thomas Nordhagen i Bergen sier til Aftenposten at betydningen av søvn ikke blir tatt nok på alvor hverken av foreldre eller ungdom.

Mangel på søvn er i ferd med å utvikle seg til det området hvor flest foreldre svikter i omsorgen, mener han.

Konsekvensene er ikke bare risiko for angst og depresjoner, men også uro på skolen, redusert læringsevne og økte konflikter med foreldre.

Aftenposten 15.7.2009