

Søvnproblemer blant fosterungdom

Ungdom i fosterhjem er i høy risiko for søvnproblemer, viser ny forskning.

Forskere ved Universitetet i Bergen har undersøkt forekomsten av søvnproblemer blant fosterungdom, og hvordan denne problematikken henger sammen med potensielt traumatiserende hendelser. I sin studie inkluderte Lehmann og kolleger 299 ungdommer som er plassert i fosterhjem i Norge.

Søvnproblemer blant barn og unge er relatert til en rekke fysiske og mentale plager, i tillegg til redusert kognitiv fungering og lavere skoleprestasjoner. Forskerne peker på at det er spesielt relevant å se på søvnproblemer hos ungdom da dette er en periode da søvnproblemer øker generelt i befolkningen. Ungdom i fosterhjem er spesielt utsatt for utvikling av søvnproblemer knyttet til den økte forekomsten av stressende livshendelser, samt prevalensen av mentale lidelser i denne gruppen.

Over halvparten (53,2 %) av ungdommene rapporterer at de har vanskeligheter med innsøvn og opprettholdelse av søvnen. Økt forekomst av potensielt traumatiserende hendelser, PTSD og andre mentale plager var assosiert med økning i søvnproblemer. De fant gjennom en mediasjonsanalyse at påvirkning av potensielt traumatiske hendelser på søvnproblematikk var delvis mediert gjennom effekten av generelle mentale helseplager. Lehmann og kolleger peker på at behandling som er rettet mot å redusere både symptomer på PTSD og generelle mentale plager, kan være med på å redusere den økte forekomsten av søvnproblemer hos ungdom i fosterhjem.

Referanser

- Lehmann, S., Gärtner Askeland, K., & Hysing, M. (2021). Sleep among youths in foster care: Associations with potentially traumatic events, PTSD and mental health. *Child & Family Social Work*, 26(1), 111 - 121.