

Ung søvn

TEKST

Arne Olav L. Hageberg

PUBLISERT 5. september 2009

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

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 46, nummer 9, 2009, side

TEKST

Arne Olav L. Hageberg, Journalist og nettansvarleg i Psykologtidsskriftet