

## Elevar med søvnsyndrom



ILLUSTRASJON: ODA VALLE

Desse har auka risiko for angst og depresjon, dårlege karakterar og overvekt. Resultata kjem fram i ein tverrsnittsstudie utført blant 1285 elevar på skular i Hordaland. Ein av ti elevar tilfredsstillar dei internasjonale kriteria for åtferdsindusert utilstrekkeleg søvnsyndrom (BIISS). Dei klagar på søvngigheit på dagtid, søv mindre i løpet av vekedagane enn det som er normalt for alderen, og søv vesentleg lenger på fridagar.

Ståle Pallesen ved Institutt for samfunnspsykologi ved Universitetet i Bergen (UiB) gjennomførte studien saman med kollegar som er tilknytte Nasjonalt Kompetansesenter for Søvn- og søvnsyndrom (SOVno) ved Haukeland universitets-sykehus og UiB.

Ei skuleundersøking publisert i 2008 viste at delen elevar med søvnproblem hadde auka frå 12,5 prosent i 1983 til 20,5 prosent i 2005. Den nye studien viste at elevar som tilfredsstilte krava til å ha BIISS, eller som innfridde eitt av tre symptom, i snitt hadde ein halv karakter dårlegare skuleresultat, høgare kroppsmasseindeks og meir angst og depresjon enn andre elevar.

Det er godt dokumentert at for lite søvn gjev dårlegare kognitive ferdigheiter, seier Pallesen til Dagens Medisin. Han viser òg til studiar som dokumenterer at søvnløyse påverkar stoffskiftet negativt, noko som gjev dårleg kontroll med appetitten. Studien viser òg at det går betre med elevar som bur på landet enn med dei i byen, dei som ikkje drikk alkohol, og dei som har ei mor med høgskule- eller universitetsutdanning.

## **Sterkare placebo**

Dette skriv Psychotherapy Networker i si januar/februar-utgåve. Dei siterer mellom anna ein metaanalyse publisert i novemberutgåva av Journal of Affective Disorders som viser ei dobling i effekten av placebo frå 1985 til 2005.

Konsekvensane av dei fascinerande funna er store. Amerikanske Food and Drug Administration, som overvakar legemiddeltestar, krev signifikant betre resultat frå nye medisinar samanlikna med placebo, noko som har ført til godkjenning av stadig færre legemiddel. Ei rekke antidepressiv som er i alminneleg bruk, ville ikkje kome ut på marknaden om dei skulle testast klinisk i dag. Halvparten av alle legemiddeltestar som mis-lukkast på eit seint stadium i 2007, skuldast at dei nye preparata ikkje oppnådde betre resultat enn placebo.

I ein artikkel i 17. september-utgåva 2010 av Wired spekulerer journalisten Steve Silberman i om den farmasøytiske industrien er blitt offer for si eiga vellukka marknadsføring. År med massive mediekampanjar kan ha gjeve oss så stor tru på medisinar at den psykologiske effekten av placebo kan bli like sterk som den fysiologiske effekten av farmasøytiske verkestoff.

## **Lukkeleg av jobben?**

Ein metaanalyse publisert i Journal of Occupational and Organizational Psychology har sett på 223 studiar utførte mellom 1967 og 2008 som undersøkte samanhengen mellom lukke på jobben og lukke i livet. Kausaliteten mellom subjektivt velvære og påfølgjande tilfredsheit på jobben viste seg å vera sterkare enn samanhengen mellom tilfredsheit på jobben med følgjande rapportering av høgt velvære.

– Personar som generelt er glade og nøgde vil truleg òg bli tilfredse på jobben, seier hovudforfattar Nathan Bowling ved Wright State University, USA til BPS Media Service.

Funna kan òg lesast i lei av at personar som generelt ikkje er nøgde, heller ikkje vil finna lukka gjennom arbeidet.

## **A for alt rett, F for fiasko**

A er høgste karakter og representerer suksess, medan F står for stryk. 131 studentar tok del i fleire eksperiment. I det første skulle 23 av dei svara på ei prøve i klasserommet. Prøva var den same, men halvparten var merkt «Test Bank ID: A», og den andre halvparten «Test Bank ID: F». Deltakarane fekk beskjed om å skriva bokstaven sin øvst på kvart ark før dei tok til.

A-gruppa fekk i snitt 11,08 av 12 moglege poeng, medan F-gruppa berre fekk 9,42.

Forsøket blei òg utført med ei kontrollgruppe som fekk «J», altså ein nøytral bokstav. Resultata frå første forsøk stod ved lag, medan J-gruppa presterte betre enn F, men dårlegare enn A. Replisering med ei større elevgruppe gav endå klårare forskjellar.

Å visa studentar ein A gjer at dei umedvite nærmar seg oppgåva med mål om å lukkast, medan å sjå F gjer at dei heller er fokuserte på unngå å mislukkast. Dei ulike typane

motivasjon er nok til å påverka prestasjonane, seier Keith Ciani ved University of Missouri, USA til BPS Media Centre. Saman med Ken Sheldon publiserte han studien i marsutgåva av British Journal of Educational Psychology.

2/3 av alle born med to schizofrene foreldre får ein psykisk sjukdom. Det viser ein fersk analyse av alle psykiatriske innleggingar i Danmark mellom 1970 og 2007, skriv forskning.no.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 47, nummer 5, 2010, side 447*