

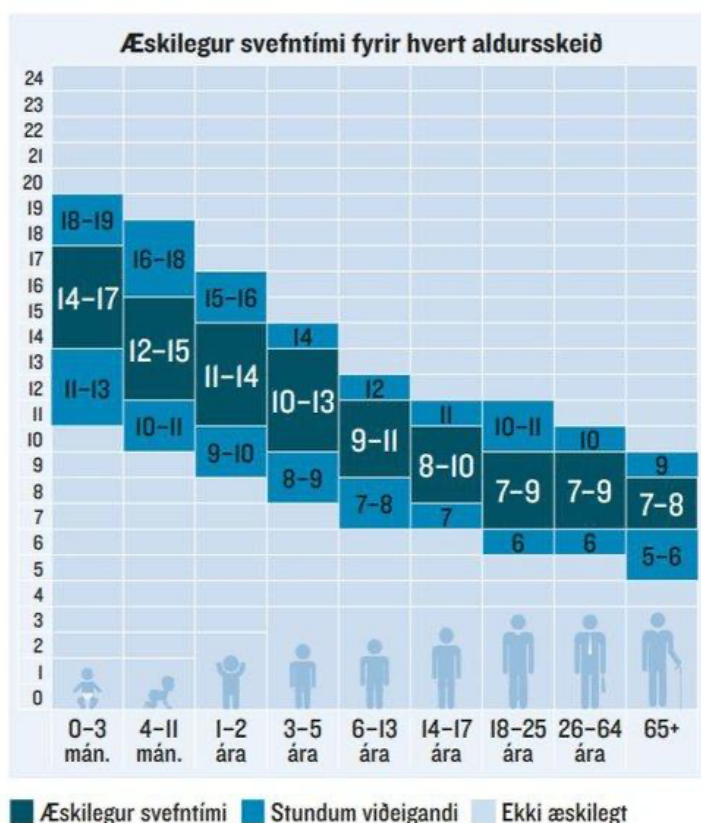
Svefnþörf

Svefn er virkt ástand þar sem mikilvæg vinna á sér stað fyrir líkama og sál. Hlutverk svefns er margþætt en endurnýjun, endurnæring, úrvinnsla, viðgerð og uppbygging eru á meðal hlutverka svefnsins.

Svefnþörf fólks er breytileg eftir aldurskeiðum og einnig er munur milli einstaklinga. Þannig geta sum verið úthvíld eftir 7 klukkustundir á meðan önnur þurfa 9 klukkustundir til að öðlast sömu hvíld. Svefnþörf flestra fullorðinna er á bilinu 7-9 klukkustundir, einhver gætu þurft örlítið lengri eða skemmri svefn, en almennt er ekki mælt með því að sofa minna en 6 eða meira en 10 klukkustundir að staðaldri. Börn og ungmenni þurfa lengri svefn en fullorðnir.

Samkvæmt leiðbeiningum Alþjóða Svefnfélagsins (The National Sleep foundation) er ráðlagður svefntími eftirfarandi:

- Nýfædd börn (0-3 mánaða): 14-17 klukkustundir.
- 4-11 mánaða börn: 12-15 klukkustundir.
- 1-2 ára börn: 11-14 klukkustundir.
- 3-5 ára börn: 10-13 klukkustundir.
- 6-13 ára börn: 9-11 klukkustundir.
- Unglingar 14-17 ára: 8-10 klukkustundir.
- Ungt fólk 18-25 ára: 7-9 klukkustundir.
- Fullorðnir: 7-9 klukkustundir.
- 65 ára og eldri: 7-8 klukkustundir.



Íslenskar rannsóknir sýna að um fjórðungur fullorðinna og um helmingur unglunga sofa almennt of lítið. Kannanir Embætti landlæknis hafa sýnt að mörg segjast sofa undir sex klukkustundum á nóttu að jafnaði en slíkur svefnskortur er líklegur til að leiða af sér aukna áhættu á ýmsum sjúkdómum ásamt því að hafa neikvæð áhrif á líðan og lífsgæði.

Langvinnir sjúkdómar (bæði líkamlegir og andlegir) sem og tímabundin veikindi geta haft áhrif á svefnþörf. Sumum sjúkdómum fylgir aukin svefnþörf en aðrir hafa í för með sér að fólk sefur minna en það er vant.

Utanaðkomandi þættir eins og álag og líkamleg vinna geta einnig haft áhrif á svefnþörf. Sum finna greinilega fyrir því að þau þurfi meiri svefn þegar þau eru undir miklu álagi en önnur eiga þá erfitt með svefn og sofa minna. Oftast eykst svefnþörf á erfiðum tímum og flest eru betur í stakk búin til að takast á við erfið verkefni ef þau eru úthvíldir.