

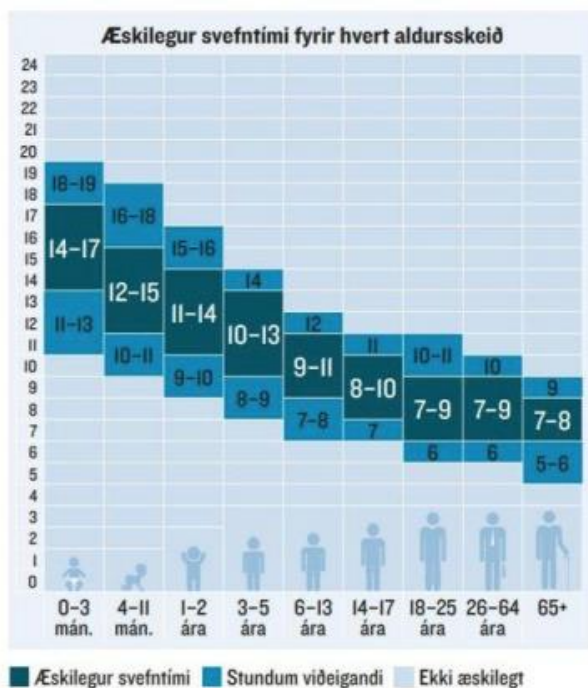
# Svefnþörf

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

Svefnþarfir fólks eru mismunandi eftir aldurs skeiðum og einnig er munur milli einstaklinga. Þannig geta sumir einstaklingar verið úthvíldir eftir 7 klukkustundir á meðan aðrir þurfa 9 klukkustundir til að öðlast sömu hvíld. Svefnþörf flestra fullorðinna er á bilinu 7-9 klukkustundir. Einhverjir gætu þurft örlítið lengri eða skemmri svefn en almennt er ekki mælt með því að sofa minna en 6 klukkustundir 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 Embættis landlæknis hafa sýnt að margir segjast sofa minna en sex klukkustundir á nóttu að jafnaði en slíkur svefnskortur getur leitt til þess að meiri hætta er á að þróa með sér ýmsa sjúkdóma, auk þess sem svefnskorturinn hefur neikvæð áhrif á líðan og lífsgæði.

Langvarandi 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. Sumir einstaklingar finna greinilega fyrir meiri svefnþörf þegar þeir eru undir miklu álagi en aðrir eiga þá erfitt með svefn og sofa minna. Oftast eykst svefnþörf á erfiðum tímum og þegar fólk er úthvílt er það yfirleitt betur í stakk búið til að takast á við erfið verkefni.