

15-05-2025

Pressemeddelelse

Ny dansk forskning: Søvnforstyrrelser i barndommen er forbundet med øget risiko for selvmordstanker og selvmordsforsøg i ungdomsårene

En ny, dansk undersøgelse viser, at visse søvnforstyrrelser i barndommen – f.eks. for lidt søvn, sen sengetid på skoledage og problemer med at falde i søvn – er tydeligt forbundet med øget risiko for selvmordstanker og -forsøg senere i livet.

"Vores forskning viser en klar sammenhæng mellem søvnforstyrrelser i tidlig alder og en øget risiko for udviklingen af selvmordstanker og -forsøg i teenageårene. Det er en vigtig opdagelse, der understreger betydningen af at tage børns søvnproblemer alvorligt," siger Martin Ekholm Michelsen. Han er ansat ved Dansk Forskningsinstitut for Selvmordsforebyggelse og hovedforfatter på undersøgelsen.

Undersøgelsen bygger på data fra Bedre Sundhed i Generationer og inkluderer over 28.000 børn. Som 11-årige svarede de på en række spørgsmål om deres søvn. Da de nåede 18-årsalderen, blev de spurgt om de havde haft selvmordstanker eller havde forsøgt selvmord. Her svarede 32 %, at de havde haft selvmordstanker, og 3 %, at de havde forsøgt selvmord. Risikoen var markant højere hos de børn, der som 11-årige sov mindre end otte timer på skoledage. Det samme gjaldt børn, der gik sent i seng – efter kl. 22.30 – sammenlignet med dem, der lagde sig til at sove før kl. 21.00. Også børn, der ugentligt eller dagligt havde svært ved at falde i søvn, havde øget risiko for selvmordstanker og -forsøg senere i livet.

Søvnforstyrrelser er en selvstændig risikofaktor

Et af undersøgelsens mest centrale fund er, at søvnforstyrrelser i barndommen er forbundet med øget risiko for selvmordstanker og -forsøg, også når der tages højde for psykisk mistrivsel. Risikoen er lavere i disse tilfælde, men resultaterne er stadig signifikante. Det peger på, at søvnproblemer i sig selv kan få langsigtede konsekvenser for børn og unges mentale sundhed.

Tidlig indsats og sunde søvnvaner kan styrke unges mentale sundhed

Undersøgelsen viser, at søvnforstyrrelser i barndommen er en risikofaktor for selvmordsadfærd senere i livet. Derfor er der behov for fokus på børn og unges søvn som en del af indsatsen for at fremme mental sundhed og forebygge selvmord. Tidlig indsats, hvor man hjælper børn med at få nok og god søvn, og gode søvnvaner kan være et vigtigt element i en bredere strategi for at beskytte unges trivsel og mentale helbred.

“Det er vigtigt at forstå, at selvom søvnforstyrrelser ikke er et udbredt problem blandt børn og unge, så er det et signal om at gribe ind tidligt og støtte børnene i at få etableret sunde søvnvaner. En tidlig indsats kan være med til at forhindre mistrivsel, som ellers kan udvikle sig til andre problemer



Danish Research Institute
for Suicide Prevention

som f.eks. suicidalitet i teenageårene,” siger Trine Madsen PhD, lektor og seniorforsker ved Dansk Forskningsinstitut for Selvmordsforebyggelse.

Forskningen er offentliggjort i International Journal of Clinical and Health Psychology og er støttet af Lundbeckfonden.

For mere information, kontakt:

Trine Madsen

Lektor og Seniorforsker ved Dansk Forskningsinstitut for Selvmordsforebyggelse, Psykiatrisk Center København og Afd. Epidemiologi, Københavns Universitet.

Mail: trine.madsen@regionh.dk

Telefon: 30291319.

Link til artiklen: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1697260025000389>