Autisme og søvnforstyrrelser

Autismepersonaletræf 2026

Anne Larsen & Berit Jørgensen

Autismecenter Syddanmark

Hvorfor have fokus på søvn?

- 50 – 80 % af alle med autisme har søvnproblemer (if. national institutes of health)
- Søvnen er vigtig ift. udvikling og trivsel

Søvn og autisme

Nedsat melatoninproduktion og særligt en fladere og/eller forskudt melatoninkurve hos en del med autisme. Dette kan forklare både indsovningsvanskeligheder, fragmenteret søvn og døgnrytmeforstyrrelser.

- Sensorisk overfølsomhed
- Øget arousal
- Vanskeligheder med overgang - sengetid og søvn om natten særligt udfordrende.
- Små ændringer i omgivelserne, lyde, lys eller kropslige fornemmelser
- Uforudsigelige rutiner, skiftende sengetider
- Forhøjet stressniveau

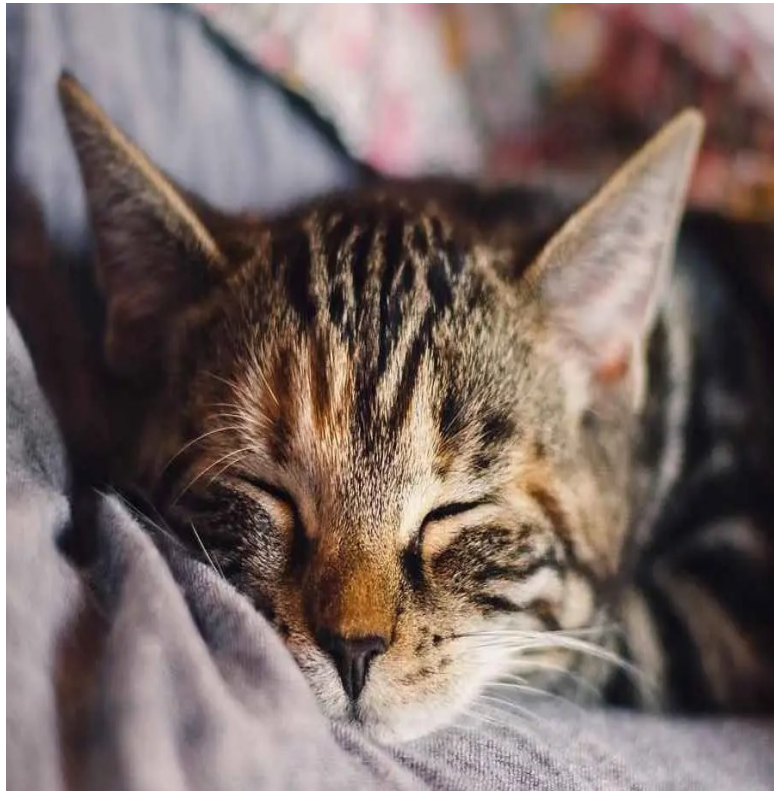
Fra artikel: ”Søvn hos børn med autisme” ved Center for søvn

HVAD VED VI OM SØVN

- Søvn er en tillært vane
- Man kan træne sig til at sove
- Det tager ca. 2 måneder at etablere ny søvnrutine
- Søvn er noget man skal lære i barndommen:

  Fast rutine hver aften

  Fast sengetid



Kilde: Stanford Research Institute

HVAD VED VI OM SØVN

- Søvnen har afgørende betydning for koncentration, vores evne til at reagere, immunforsvaret, indlæring og hukommelse
- Mængden af melatonin er med til at bestemme, hvornår vi sover
- Der er mest dyb søvn først på natten
- Der er mest drømmesøvn (REM søvn) sidst på natten

Kilde: Sundhed.dk

SØVNFORSTYRRELSE

- Søvnen er dårlig min. 3 nætter om ugen i en længere periode
- Det tager over 30 min. at falde i søvn
- Gennemsovningsvanskeligheder
- Natlige opvågninger varer mere end 30 min

Søvnforstyrrelser

- **F51.0 Non-organisk søvnløshed (insomni):**

Problemer med at falde i søvn, for mange opvågninger om natten eller for tidlig opvågning.

(mest almindelige for dem med autisme)

- **F51.1 Non-organisk øget søvntrang (hypersomni):**

Udtalt træthed eller søvnanfald i dagtimerne, som ikke skyldes fysisk sygdom.

- **F51.2 Non-organisk søvnrytmeforstyrrelse:**

Uoverensstemmelse mellem den indre døgnrytme og den ønskede søvncyklus.

- **F51.3-F51.4 Søvngængeri og søvnrædsel (parasomnier):**

Unormale hændelser under søvnen. (også en del med autisme)

Nyere forskning har vist:

- At når en psykisk lidelse er velbehandlet, oplever mange, at søvnproblemerne fortsætter.
- Søvnproblemer har også vist sig at være en selvstændig risikofaktor for tilbagefald til den psykiske lidelse.
- Søvnproblemer skal derfor anses som noget, der ofte kræver selvstændig behandling.

Psykologernes fagmagasin: ”Søvnforstyrrelser – betydning og behandling”

Søvnproblemer er ikke blot er et sekundært ledsagefænomen ved autismespektrumforstyrrelse.

- Flere studier viser, at dårlig søvn kan forstærke kernesymptomer som stereotyp adfærd, irritabilitet, opmærksomhedsvanskeligheder og kommunikative udfordringer.

- Søvn fremstår således som en central regulator for borgerens samlede funktion, trivsel og evne til at profitere af pædagogiske og terapeutiske indsatser.

HVAD STYRER SØVNEN

- Det indre ur - Den suprakiasmatiske kerne
- A og B mennesker
- Hjernes signalstoffer
- Lys/mørke
- Sociale begivenheder

Søvnlængde

- Børn på 3-5 år bør sove 11 - 12 timer i døgnet.
- Børn på 5-10 år bør sove 10 - 11 timer i døgnet.
- Børn på 7-12 år bør sove 9 - 10 timer i døgnet.
- Unge på 13-21 år bør sove 8 - 10 timer i døgnet.
- Voksne over 21 år bør sove 7½ - 8 timer i døgnet.

God døgnrytme:

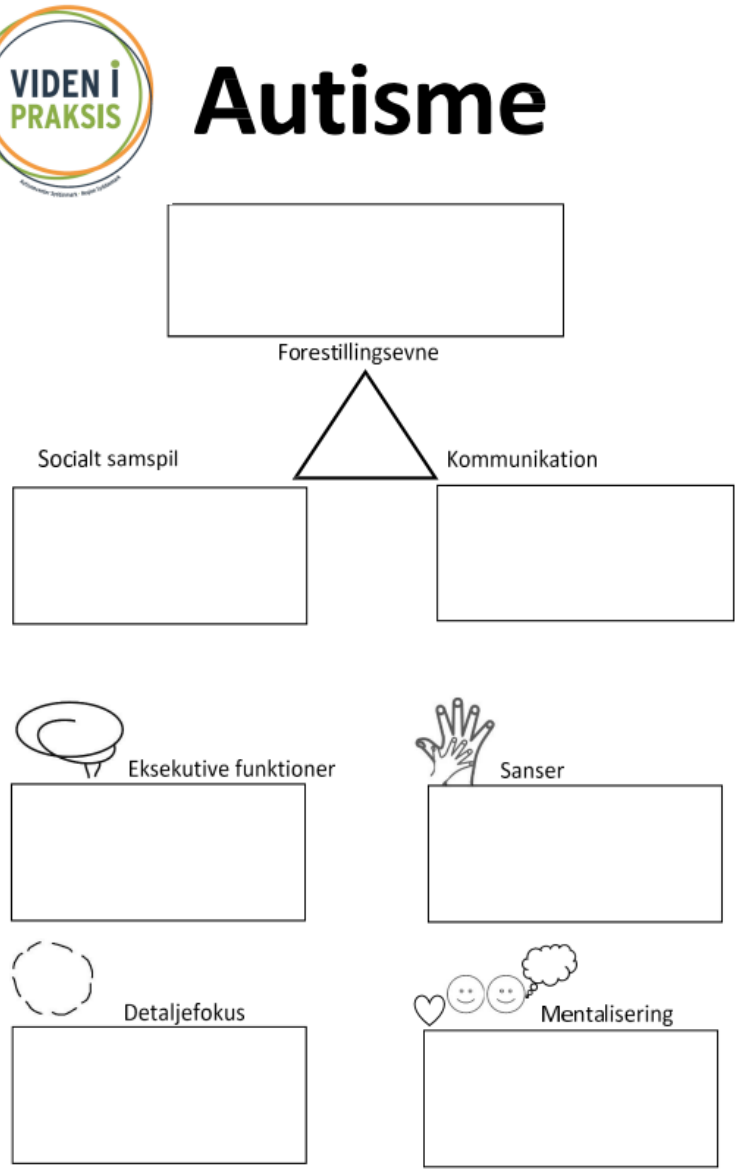
Søvnen ligger fra kl. 22.00 til kl. 05.00 (flest timer mellem 22 og 02)

Dårlig/utilstrækkelig søvn påvirker

Forringet kognitiv evne og nedsatte eksekutive funktioner

- Trivsel, humør, livskvalitet
- Opmærksomhed
- Social kommunikation
- Repetitiv adfærd
- Regulering

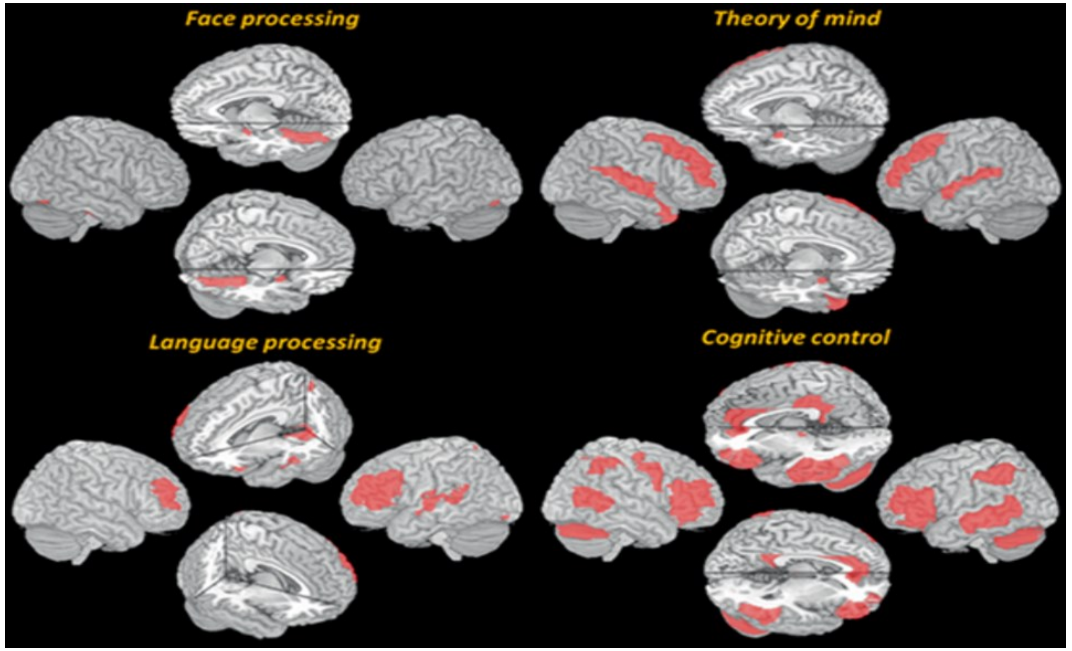
DET, VI VED OM AUTISME:



Signaler i den autistiske hjerne

- Langsommere myelinsering

- Anderledes forbundethed
  - Hyper: Flere forbindelser → Sanseoverload
  - Hypo: Færre forbindelser → Svært at registrere følelser, sætte ord på følelser og at mærke kroppens signaler (sult, toiletbehov, træthed)



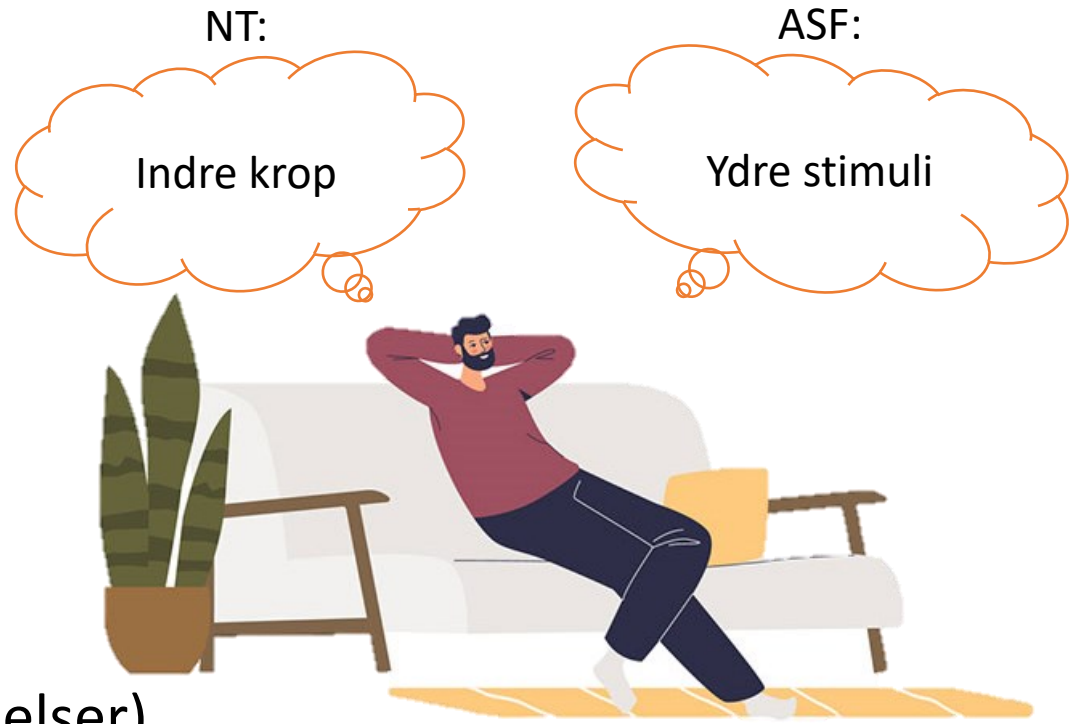
Rodriguez-Rojas et al. (2015). Neuroimages in autism. Springer International Publishing

Den autistiske hjerne

- Underaktiv hippocampus
  →Sværere at overføre erfaringer

- Overaktiv amygdala
  → Oftere stress- og frygtresponser

- Grundtilstandsnetværket (Default Mode Network)
  - Opmærksomhed på indre krop (tanker/følelser)
  - NT: Aktivt ved hvile
  - ASF: Ikke aktivt ved hvile – opmærksomhed er på ydre stimuli



Wang et al. Resting-state abnormalities in functional connectivity of the default mode network in autism spectrum disorder: a meta-analysis. Brain Imaging and Behavior

Restitution

Sociale tømmermænd

OBS: Restitutionstid 1:2

Eks. ligge i sin seng, computer, se film, gå en tur, læse en bog, naturen, dyr, mindfulness,

FOR LIDT/DÅRLIG SØVN BETYDER

Stress:

- Nemmere stresset (forhøjet kortisol-niveau, giftig stress)
- Nemmere angst og depression
- Risiko for tvangsadfærd og selvskade

Forringet fysiologi/krop:

- Nedsat immunforsvar
- Kroppen ældes hurtigere
- Træthed og manglende energi

FOR LIDT/DÅRLIG SØVN BETYDER

Særligt ved autisme:

- Det sociale samspil og kommunikationen bliver sværere
- Øget rigiditet
- Øget sansefølsomhed
- Mentalisering/at tage en andens perspektiv bliver sværere
- De eksekutive funktioner udfordres yderligere
- Højere forekomst af udadreagerende adfærd eller indadreagerende adfærd
- Flere nedsmeltninger
- Sprogforsinkelse

DØGNRYTME & SOCIALE RYTMER

Nogle mennesker med autisme har forsinket biologisk døgnrytme – forsinket søvnfasesyndrom (DSPS Delayed sleep phase syndrome) 40 – 80 % af alle autister oplever dette.

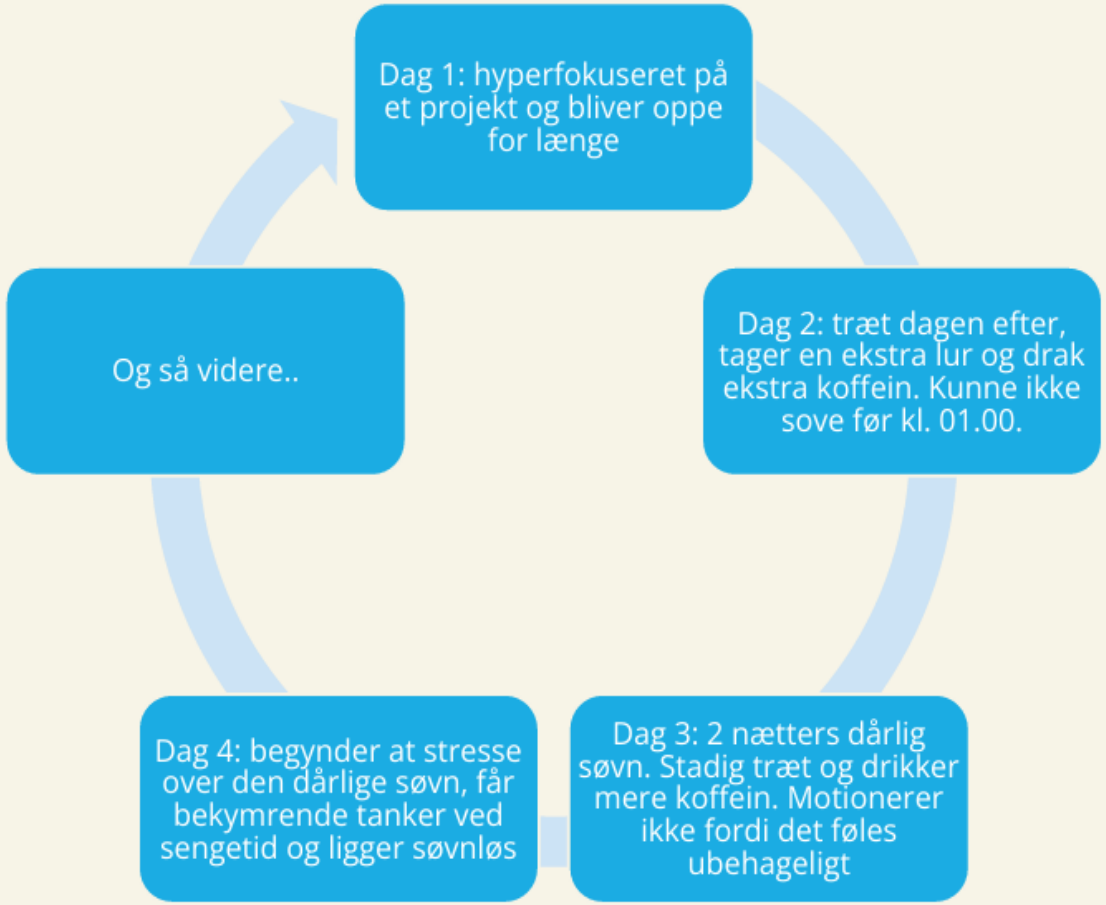
- Energi sent på aftenen er almindeligt
- Samfundets tidsstrukturer kan skabe problemer
- Social med venner på den anden side af jorden

PubMed Central (PMC)

Kortlæg søvncyklusser

Identificér dine søvntriggere

- Miljømæssige (lyde, lugte, teksturer, hudproblemer)
- Sociale (partners søvnrutine, sociale begivenheder)
- Situationelle (sygdom, overarbejde, ændringer på arbejde/skole)
- Humør (angst, stress, depression)
- Andet



Kend dine kickstartere til at bryde cyklussen (eksempler)

- Hold dig vågen fx lav en døgner
- Pres dig igennem dagen uden en lur og/eller koffein
- Sovemiddel fra lægen
- Motion for at opnå ekstra udmattelse
- Undgå at være i dit soveværelse fuldstændig udover at sove

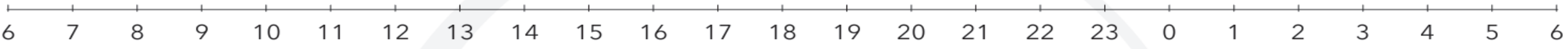
SØVNLOG

Center for BØRN & UNGES SØVN

NAVN	ALDER	SØVNBEHOV	VÅGENBEHOV	VÅGENTID	VÅGENPERIODER	LURE
		timer i døgnet	timer pr. dag	timer pr. gang	antal pr. dag	antal

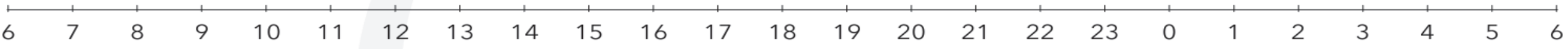
Dato _____

Vågentid 1	Vågentid 2	Vågentid 3	Vågentid 4	Vågentid 5	Vågentid 6	timer / minutter i alt



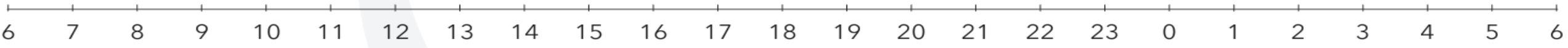
Dato _____

Vågentid 1	Vågentid 2	Vågentid 3	Vågentid 4	Vågentid 5	Vågentid 6	timer / minutter i alt



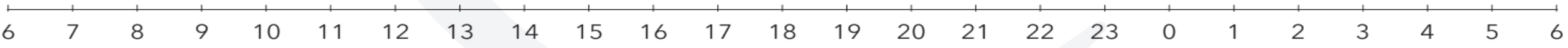
Dato _____

Vågentid 1	Vågentid 2	Vågentid 3	Vågentid 4	Vågentid 5	Vågentid 6	timer / minutter i alt



Dato _____

Vågentid 1	Vågentid 2	Vågentid 3	Vågentid 4	Vågentid 5	Vågentid 6	timer / minutter i alt



Region Syddanmark

Autismecenter Syddanmark

MODSTAND MOD FORANDRING:

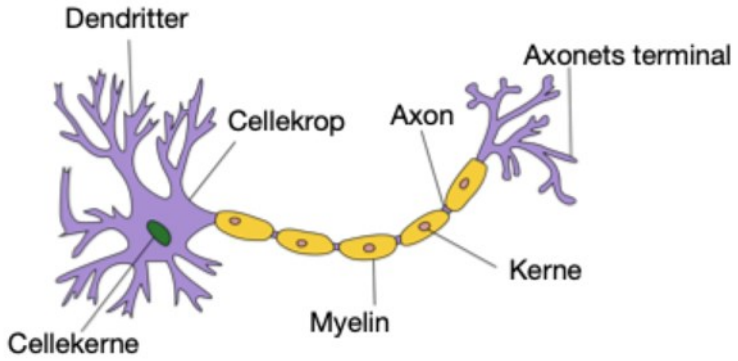
Forandring kræver at man:

- Kan udholde ubehaget ved øget kortisol
- Kan berolige amygdala

.... Det kan man have brug for hjælp til!

BYGGE NYE STRATEGIER -FÅ NYE VANER/RUTINER:

- Der skal myelin til for at skabe nye hjernestier
- Dette kaldes 'myelinisering’
- Tommelfingerreglen er at det tager 21-66 dage
- Husk 'folde-hænder-øvelsen' (husk den også efter i dag)



GOD SØVNHYGIEJNE OM DAGEN

- Sørg for at få dagslys, motion og frisk luft hver dag
- Spis madvarer, der støtter op om melatonin-produktionen:

  Bananer, yoghurt, mandler, mørk chokolade (indeholder tryptofan)
- Varieret kost (grøntsager, frugt, fuldkornsprodukter)
- Grøn te
- Undgå at sove om dagen / undgå powernaps (søvnpres)

Søvnhygiejne

At skabe gode vaner, der understøtter en god nattesøvn.

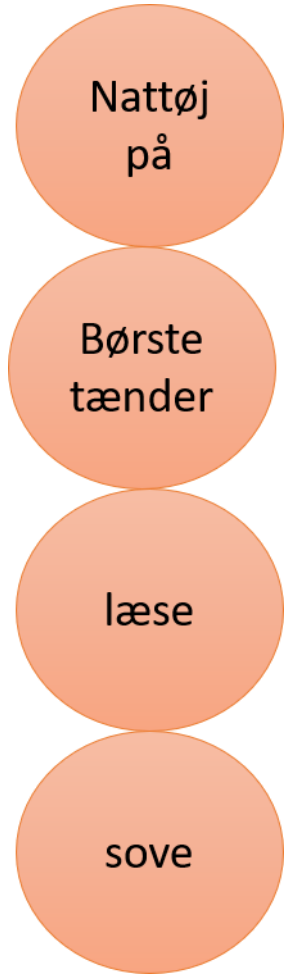
Vær opmærksom på:

- Indtag af mad og koffein
- Skærmaktivitet og lys
- Støj
- Temperatur
- Aktiviteter

Deliens et al. (2015): Sleep Disturbances in Autism Spectrum Disorders

GOD SØVNHYGIEJNE – GODE RUTINER

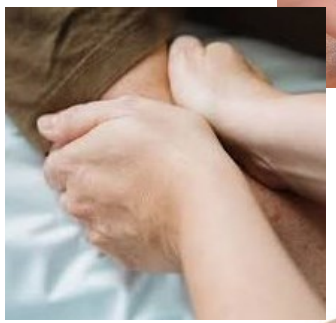
- Hav en fast aftenrutine hver aften
- Gør aftenrutinen visuel
- Gå i seng på et bestemt tidspunkt om vinteren/sommeren
- Stå op på et bestemt tidspunkt
- Vælg aktiviteter før sengetid der skaber ro



TILRETTELAGT SAMMEN MED BORGEREN

SKAB TRYGHED & RO

- Døren på klem / døren lukket
- Temperatur i soverummet
- Lavendelolie / -duft
- Massage / nus /dybe tryk
- Hovedbundsmassage-paraply
- Gentagende rutine



HJÆLPEREDSKABER

- Søvnbriller
- Kædedyne / kugledyne
- Bad / fodbad med epsom salt
- Sovemaske
- Nemurieru

- Dreampad
- Beroligende lys
  - Selvlysende stjerner i loftet
  - Lavalampe
  - Skildpadde-lampe
- Software: f.lux (gratis) / Night shift
- Øreproppper
- Bose Noise Cancelling headphones
- Ur

FÅ RO PÅ TANKERNE

- Skriv dine bekymringer ned og put dem i ”Bekymringskrukken”

- Tænk på, hvad du er taknemlig for, find 3 ting, Skriv det ned

- Tal om det, hvis du er sammen med andre

FÅ RO PÅ TANKERNE

<u>Lyt til musik, naturlyde eller ”white noise”</u>

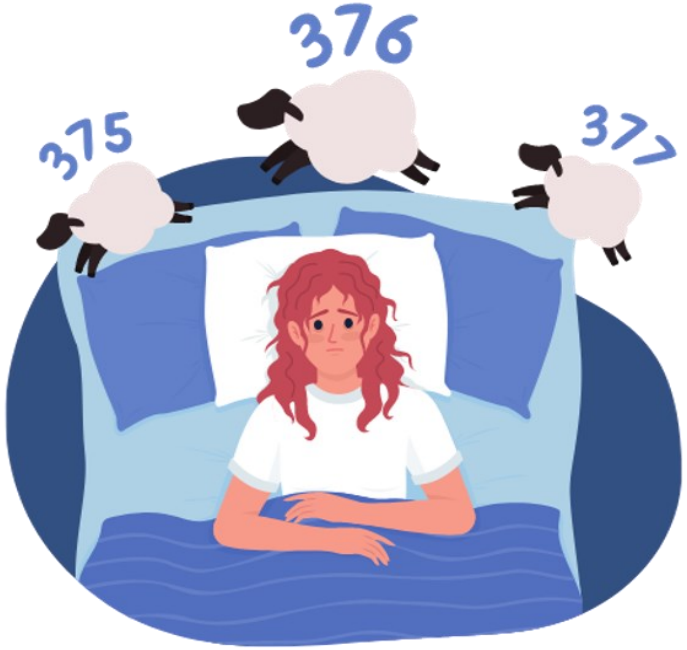
- Søg på ”white noise”

<u>Lyt til afspænding / meditation</u>

- Yotube:
  - Søg på ”Afspænding” og ”Mindfulness”
  - Brian Lagoni: Tankestop mod søvnproblemer og søvnløshed
  - Adam Advaith: Sov godt uden søvnproblemer
  - Lav din egen lydfil

<u>Læs en bog</u>

- ”Kaninen der så gerne ville sove”



Lav vejrtrækningsøvelser
Mindfulness
Hav dit eget huskekort

Social historie

Hvornår går folk i seng?

- Normalt har børn brug for at sove længere end mødre og fædre. Derfor går jeg i seng før min mor og far. Min sengetid er omkring kl. __
- Min mor går i seng omkring kl. ___
- Min far går i seng omkring kl. ____
- Det er okay, at jeg sover, mens mor og far er vågne. De går snart i seng. De har også en sengetid.

”Søvn er ikke blot et ledsagefænomen ved autismespektrumforstyrrelse – det er et centralt behandlings- og indsatsområde, hvor viden, struktur og tålmodighed kan gøre en reel forskel.”

Fra artikel: ”Søvn hos børn med autisme” ved Center for søvn