Traumata verschärfen Schlafprobleme von Kindern

geschrieben von Redakteur | November 14, 2023

Ein Drittel schläft zu wenig oder zu viel – Massive Folgen für die Herz-Kreislauf-Gesundheit

Traumatische Ereignisse während der Kindheit vergrößern die negativen Auswirkungen auf die Gesundheit von zu viel oder zu wenig Schlaf auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit, zeigt eine Studie unter Leitung von MinKyoung Song von der Oregon Health & Sciences University School of Nursing. Die Analyse der Daten von über 100.000 Kindern in den USA hat ergeben, dass mehr als ein Drittel nicht die tägliche empfohlene Schlafmenge erhält.

Negatives wirkt belastend

Für Kinder unter fünf Jahren empfiehlt die American Heart Association's Life's Essential 8 zehn bis 16 Stunden Schlaf pro 24 Stunden. Bei Kindern zwischen 13 und 18 Jahren wird noch immer zu acht bis zehn Stunden Schlaf geraten. Nicht

ausreichendes oder übermäßiges Schlafen gilt als Schlüsselfaktor für eine nicht optimale Herz-Kreislauf-Gesundheit. Die Studie gilt als eine der ersten, die in dem Bereich das „Life's Essential 8 Health Assessment Tool" einsetzt.

Frühere Studien hatten bereits ergeben, dass negative Erfahrungen in der Kindheit später im Leben mit einem erhöhten Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, Typ-2-Diabetes und/oder Schlaganfall in Zusammenhang stehen. Bei negativen Erfahrungen in der Kindheit handelt es sich um traumatische Ereignisse, die die Gesundheit und das Wohlbefinden beeinflussen können.

In der aktuellen Studie gehören zu den traumatischen Erfahrungen der Kinder die Scheidung der Eltern, der Tod eines Elternteils oder deren Gefängnisaufenthalt, das Erfahren von Gewalt, das Leben mit einer Person, die von Alkohol oder Drogen abhängig ist oder an einer psychischen Erkrankung leidet. Dazu zählen auch körperlicher, emotionaler oder sexueller Missbrauch sowie eine ungerechte Behandlung aufgrund von Ethnizität, sexueller Orientierung und/oder ihrer Geschlechtsidentität.

US-Umfrage ausgewertet

Die Forscher haben die Daten für den Zeitraum 2018 bis 2019 der National Survey of Children's Health ausgewertet. Diese Umfrage umfasst sehr viele Bereiche rund um das Leben der Kinder und auch ihre Schlafgewohnheiten. Das ist laut Song vor allem wichtig, da Kinder, die zu viel oder zu wenig schlafen, wahrscheinlich auch als Erwachsene nicht die richtige Menge an Schlaf haben werden. Ein frühes Eingreifen könnte daher nötig sein, um die fortschreitenden negativen Folgen eines nicht optimalen Schlafs für kardiovaskuläre und andere Stoffwechselvorgänge zu bekämpfen.

Die Analyse kommt außerdem zu dem Ergebnis, dass ein Drittel

der 101.105 Kinder die empfohlenen Schlafstandards nicht erreicht. Kinder mit mehr negativen Kindheitserfahrungen schliefen eher zu viel oder zu wenig. Jedes zusätzliche traumatische Ereignis erhöhte die Wahrscheinlichkeit, dass dieses Kind ein bis zwei Stunden weniger oder mehr als eine Stunde mehr als empfohlen schläft. Oder es kam zu einer um 26 Prozent erhöhten Wahrscheinlichkeit, dass ein Kind mehr als zwei Stunden zu wenig schläft.

An der Studie haben Kinder zwischen sechs und 17 Jahren teilgenommen. Zu den Einschränkungen der Untersuchung gehört den Experten nach, dass diese auf Fragebögen einer Umfrage beruht, die von Eltern oder Erziehungsberechtigten ausgefüllt worden sind. Dabei können Verzerrungen oder Fehler bei der Erinnerung eine Rolle gespielt haben und diese Antworten auch nur ihren Blick auf das Leben der Kinder wiedergeben.

Moritz Bergmann, pressetext.redaktion