

Verband tussen korte slaapduur op 11-12 jarige leeftijd en psychosociale problemen op 15-16 jaar in Nederland

Achtergrond

Psychosociale problemen, zoals emotionele- gedrags- of sociale problemen, vormen een groeiend probleem onder Nederlandse jongeren [1]. 16% van de jongeren tussen 11 en 16 jaar geeft aan hier last van te hebben [1]. Uit onderzoek is gebleken dat jongeren met psychosociale problemen tijdens de jeugd vaak ook psychosociale problemen in de volwassenheid hebben [1]. Het valt op dat deze problemen vaak tegelijk voorkomen met slaapproblemen [2-4]. Of slaapproblemen leiden tot psychosociale problemen of dat vooral het omgekeerde opgaat is nog niet helemaal duidelijk. Slaapproblemen, waaronder bijvoorbeeld een korte slaapduur, worden in internationaal onderzoek geassocieerd met een 2-5x hogere kans op het ontwikkelen van depressieve klachten [5-8]. Het doel van deze studie was om te onderzoeken of een korte slaapduur op 11-12 jarige leeftijd voorspellend is voor het aanwezig zijn van psychosociale problemen op 15-16 jarige leeftijd in Nederland.

Methode

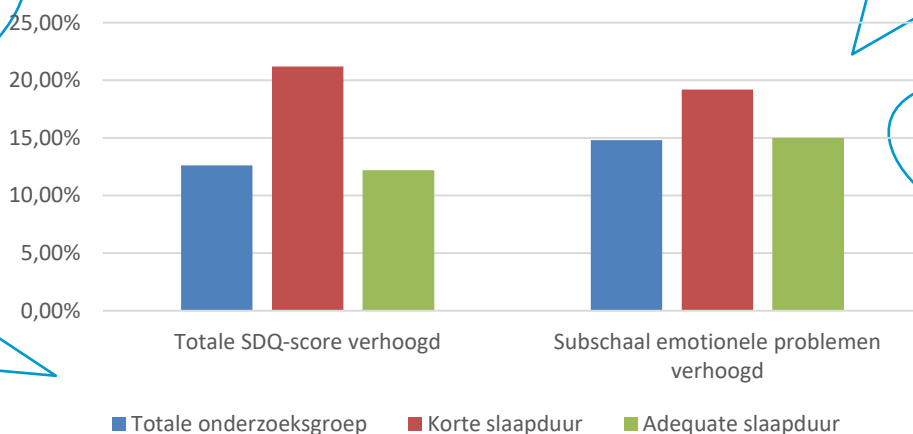
Bij dit onderzoek is gebruik gemaakt van de ingevulde vragenlijsten van ouders en jongeren uit fase 4 (11-12 jarige leeftijd) en fase 5 (15-16 jarige leeftijd) van de ABCD-studie:

- door ouders opgegeven slaapduur op 11-12 jarige leeftijd
- door jongeren ingevulde "Strengths and Difficulties Questionnaire" (SDQ)

De gegevens van 1186 jongeren zijn in dit onderzoek opgenomen. Met behulp van een meervoudige logistische regressie analyse hebben we onderzocht wat de relatie is tussen een korte slaapduur (<9 uur/nacht) en een verhoogde score op de SDQ-vragenlijst (≥16 punten) Ook hebben we onderzocht of deze relatie blijft bestaan als kinderen met een al verhoogde score op de SDQ-vragenlijst op 11-12 jarige leeftijd uit het onderzoek werden gehaald.



Totale SDQ en SDQ-subschaal naar slaapduur



Verhoogde SDQ-score komt over het algemeen vaker voor bij meisjes (71%) dan bij jongens (29%)

Verhoogde SDQ-score komt vaker voor bij jongeren met een lager onderwijsniveau

Verhoogde SDQ-score komt vaker voor bij meer ingrijpende levensgebeurtenissen

4,4% van de 11-12 jarigen slaapt te kort

Resultaten

- ✓ Jongeren met een korte slaapduur op 11-12 jarige leeftijd hadden een 2x hogere kans op een verhoogde SDQ-score op 15-16 jarige leeftijd dan jongeren met een adequate slaapduur.
- ✓ Ook bij jongeren bij wie de SDQ score nog niet verhoogd was op 11-12 jarige leeftijd was deze kans 2x zo groot.
- ✓ De relatie tussen korte slaapduur op 11-12 jarige leeftijd en een verhoogde SDQ-score op 15-16 jarige leeftijd was niet verschillend voor jongens en meisjes.
- ✓ De totale SDQ-score nam met 0,4 punten af bij één uur extra slaap
- ✓ De SDQ-score voor emotionele problemen nam met 0,3 punten af bij één uur extra slaap

Conclusie en aanbevelingen

Korte slaapduur op 11-12 jarige leeftijd lijkt psychosociale problemen op 15-16 jarige leeftijd te voorspellen. Verder onderzoek zal nodig zijn om onze bevindingen te bevestigen. Desondanks geeft dit onderzoek de noodzaak weer dat zorgprofessionals bij tieners aandacht hebben voor slaapedrag en hierin proactief adviseren en begeleiden naar een leeftijdsadequate slaapduur.



Referenties:

1. Nederlands Centrum Jeugdgezondheid. Richtlijn psychosociale problememening 2016. [Internet]. Beschikbaar via <https://www.ncj.nl/richtlijnen/alle-richtlijnen/richtlijn/psychosociale-problemen> [geraadpleegd op 4 augustus 2020].
2. Kaczor M, Skalski M. Prevalence and consequences of insomnia in pediatric population. *Psychiatr Pol* 2016; 50(3): 555-569.
3. Willis TA, Gregory AM. Anxiety disorders and sleep in children and adolescents. *Sleep Med Clin* 10(2015) 125-131.
4. Bruce ES, Lunt L, McDonagh JEM. Sleep in adolescents and young adults. *Clinical Medicine* 2017 Vol17, No5:424-8.
5. Zambotti M de, Goldstone A, Colrain IM. Insomnia disorder in adolescence: diagnosis, impact and treatment. *Sleep Med Rev* 2018 June;39:12-24.
6. Roberts RE, Duong HT. The prospective association between sleep deprivation and depression among adolescents. *SLEEP* 2014;37(2):239-244.
7. Raudsepp L. Brief Report: problematic social media use and sleep disturbances are longitudinally associated with depressive symptoms in adolescents. *Journal of Adolescence* 76 (2019) 197-201.
8. Baglioni C, Battagliese G, Feige B, et al. Insomnia as a predictor of depression: a meta-analytic evaluation of longitudinal epidemiological studies. *Journal of Affective disorders* 135 (2011) 10-19.

Contactgegevens

AMC Amsterdam
Afdeling Sociale Geneeskunde
T.a.v. ABCD-studie
Postbus 22660
1100 DD Amsterdam

T: 020 566 1252
E: abcd@amc.nl
W: www.abcd-studie.nl

Deze studie is onderdeel van de ABCD – Amsterdam Born Children and their Development – studie. Dit is een grootschalig en langlopend onderzoek naar de gezondheid van kinderen. Onderzocht wordt in welke mate de gezondheid van de kinderen, bij de geboorte en op latere leeftijd, wordt beïnvloed door vroege factoren en omstandigheden. Dat wil zeggen: factoren en omstandigheden in de baarmoeder en in de eerste levensjaren. Speciale aandacht gaat daarbij uit naar verschillen in gezondheid tussen kinderen met een verschillende etnische afkomst.