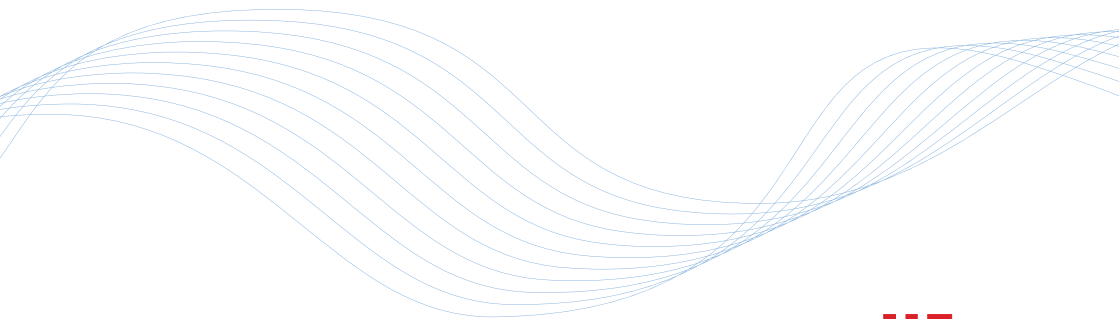




YAPI SÖMN

EN SKOLBASERAD, PREVENTIV INTERVENTION FÖR
UNGDOMAR



YAPI SÖMN

En av Trestadsstudiens fokusområden är sömn, dels för att det är ett välkänt faktum att det finns ett samband mellan sömnproblem och psykisk ohälsa men även för att det rapporteras om en negativ trend gällande antalet sömntimmar och en ökning av sömnproblematik bland ungdomar.

Vad är Yapi Sömn?

Trestadsstudiens sömnintervention Yapi Sömn utvecklades i enlighet med etablerad kunskap om sömnbehandling samt svaren från fokusgrupper där ungdomar fått ge uttryck åt sina tankar kring sömn och sömnproblematik. Den färdiga interventionens syfte är att både öka svenska ungdomarnas kunskap om sömn samt främja deras motivation till att ändra sina reella sömnvanor.

YAPI

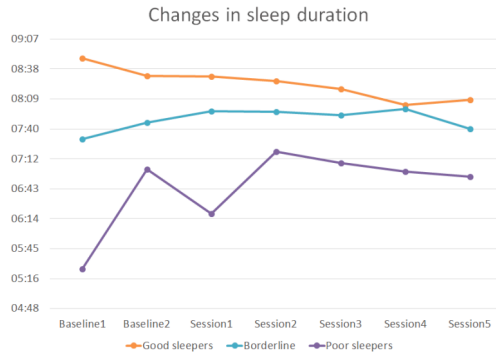
Webbplattformen YAPI (Your App for Psychological Interventions) utvecklades och användes som en samlingsplats för deltagarnas formulär och hemuppgifter. Därutöver möjliggjorde appen också kommunikationen mellan ledare och elever mellan lektionstillfällena samt att den gav eleverna tillgång till lektionsmaterialet under interventionsperioden. Plattformen var tillgänglig både via dator och som mobilapplikation.

Interventionens uppbyggnad

Yapi Sömn bestod av fem lektionstillfällen, som samtliga genomfördes inom ramen för skolans ordinarie undervisning. Under lektionerna varvades genomgång av teoretiskt innehåll med praktiska uppgifter. De praktiska uppgifterna fungerade också som hemuppgifter under veckan. Under varje lektionstillfälle utvärderades också hemuppgiften från föregående tillfälle och tid avsattes också åt problemlösning gällande de svårigheter som eleverna eventuellt upplevt. Syftet var att eleverna bland annat skulle få en fördjupad förståelse för sömnens roll i det dagliga fungerandet samt vikten av god sömn för uppfyllandet av elevernas personliga långsiktiga mål.

Genomförandet

Interventionen genomfördes i 11 klasser i Örebro län under vårterminen 2016. Studenter från psykologprogrammet och personal vid Örebro Universitet ledde lektionerna, ordinarie lärare och klassassistenter närvarade också.



Resultat gällande sömntid

Resultat

Utvärderingen efter interventionens slut visar att Yapi Sömn medförde en kunskapsmässig höjning gällande ämnet sömn bland de deltagande ungdomarna. I gruppen som helhet skedde ingen ökning av antalet inrapporterade sömntimmar, däremot skedde en ökning av antalet sömntimmar bland de ungdomar som vid interventionens början hade sovit mindre än vad som anses hälsosamt. Dessa ungdomar visade också en minskning i förskjutningen av dygnsrytm mellan vardag och helg, bättre sömnhygien, samt en sjunkande nivå av stress. Detta skulle kunna indikera att interventionen nådde de ungdomar som vid det tillfället var i störst behov av att förändra sina sömnvanor. Frågan om vilka effekter Yapi Sömn kan tänkas ha på sikt kvarstår emellertid. En uppföljning av resultaten är planerat i maj 2017.

Vill du veta mer?

På vår hemsida kan du hitta mer information om ungdomar och sömn. Där kan du även hitta vetenskapliga artiklar och studentuppsatser i ämnet.



JPS
701 82 Örebro
trestadsstudien@oru.se
Telefon 019-30 30 00
www.oru.se/trestadsstudien