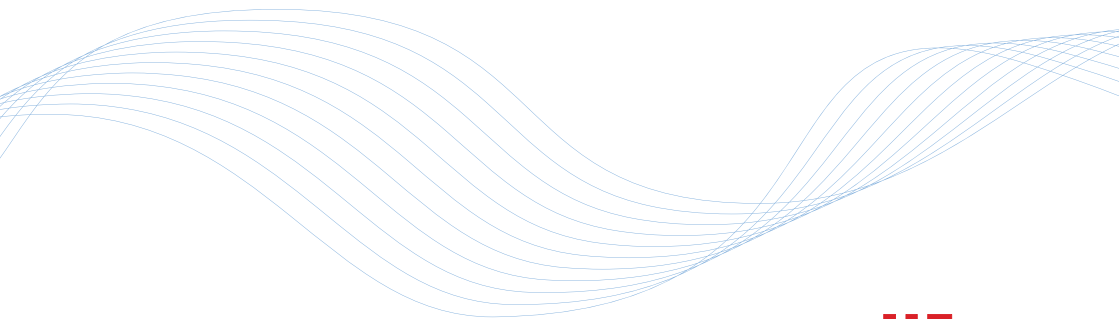




INFORMATION FRÅN TRESTADSSTUDIEN
UNGDOMAR OCH SÖMN



OM UNGDOMAR OCH SÖMN

Syftet med Trestadsstudien är att nå en fördjupad förståelse för varför vissa ungdomar på kort tid utvecklar flera olika problem samtidigt. Detta görs genom att titta på bakomliggande faktorer och se hur dessa påverkar ungdomar över tid. En av de faktorer som undersöks är sömn.

Om sömn

Sömn upptar i genomsnitt en tredjedel av en människas liv och är viktig för både vårt fysiologiska och neurologiska fungerande. Studier som undersökt effekter av långvarig sömnbrist visar på att sömnen spelar en viktig roll gällande till exempel kognitiv fungerande, hjärt- och kärlhälsa övervikt, motorik och humör. Detta antyder att sömn är kopplad till flera viktiga områden för vårt dagliga fungerande och att uppnå tillräckligt mycket sömn per dygn är av stor vikt för vår hälsa. Detta gäller lika mycket, om inte mer, för ungdomar som för vuxna och barn. Detta eftersom ungdomar går genom viktiga förändringar och utmaningar, till exempel, vad gäller skolprestation, sociala relationer och kognitiv utveckling. I forskning har man sett att sömnbrist och sömnproblem innebär en stor risk för utvecklingen av problem i ungdomars liv.

Många ungdomar sover färre timmar än vad de gjorde som barn, trots att sömnbehovet är ungefär detsamma under ungdomstiden. Detta beror på flera olika faktorer, där både biologi och psykosociala aspekter har en påverkan. Det är sedan tidigare känt att ungdomsperioden innebär en förändring i biologin där dygnsrytmen förskjuts, samt att förmågan att hålla sig vaken trots trötthetskänslor ökar. Utöver detta förändras också villkoren för ungdomars sömn, då många får utökad frihet att själva styra över sin dygnsrytm. När då det sociala umgänget med vänner blir viktigare och internets möjlighet till konstant sysselsättning finns tillgängligt, väljer många ungdomar att vara uppe länge trots att skolan börjar lika tidigt som när de var barn. Detta kan för vissa leda till ett underskott av sömn under veckodagarna, som sedan åtgärdas genom att "sova igen" förlorad tid under helgen. I sin tur leder detta till en förskjutning i dygnsrytmen, mot sena nätter och sena morgnar. Det innebär att kroppen befinner sig i djupsömn när det är dags att gå till skolan efter helgen. På så vis skapas en ond cirkel av trötthet och sömnbrist.

Rekommenderad sömntid för ungdomar 14-17 år:

Optimalt: 8-10 timmar

Gränsvall (kan vara tillräckligt för vissa): 7-8 timmar

För lite: Mindre än 7 timmar

Källa: National Sleep Foundation, 2016

Resultat från Trestadsstudien

Trestadsstudiens stora enkät (läs mer om denna i vår informationsbrochyr som finns på hemsidan) innehöll flera frågor om ungdomar och sömn, eftersom ett av syftena med studien är att kartlägga tonåringars sömnmönster samt identifiera dess kopplingar till psykisk ohälsa. Ungdomarna ombads att besvara frågor rörande sömnvanor, insomning, psykisk ohälsa som oro och ångest, självkänsla och användning av elektronisk media. Specifika frågeställningar som vi avsåg kartlägga var:

1. När går ungdomar till sängs, när stiger de upp och hur länge sover de?
2. Vilka sömnproblem förekommer och i vilken omfattning?
3. Hur ser förekomsten av psykisk ohälsa ut för ungdomar med respektive utan sömnproblem?
4. Hur ser förekomsten av sömnproblem och psykisk ohälsa ut för ungdomar som ofta respektive sällan använder elektronisk media efter att de gått och lagt sig?

1. När går ungdomar till sängs, när stiger de upp och hur länge sover de?

Studien delade in sömnmåttet i tre kategorier, enligt rådande riktlinjer av hur mycket sömn som anses hälsosamt för ungdomar. Resultat från studien visar att ungdomar har olika sömnvanor beroende på kön, ålder och individuella skillnader och att de sover

Resultat från studien visar att ungdomar har olika sömnvanor beroende på kön, ålder och individuella skillnader och att de sover olika länge och vid olika tidpunkter beroende på om det är vardag eller helg. På helgerna går de till sängs i snitt två timmar senare och stiger i snitt upp fyra timmar senare jämfört med vardagsmorgnar. 16 procent av ungdomarna sover otillräckligt, mindre än 7 timmar och 29 procent sover på gränsen till otillräckligt, mellan 7 och 8 timmar. 55 procent sover optimalt, mellan 8-10 timmar per natt. Det finns en könsskillnad där drygt hälften av flickorna uppgav att de sov otillräckligt i jämförelse med en tredjedel av pojkarna. Det fanns även en skillnad mellan årskurserna där elever i årskurs 8 sov sämre än de i årskurs 7.

2. Vilka sömnproblem förekommer och i vilken omfattning?

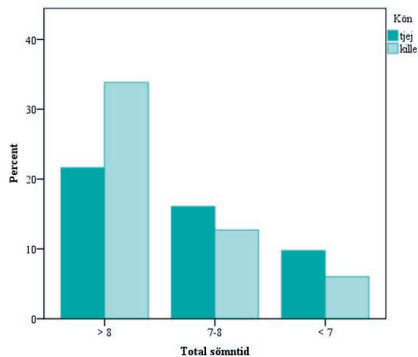
Generellt sett kan man uttyda ett allmänt skiftning av sömnfaser mellan vardagar och helger, vilket tyder på en preferens för senare sömntider under ungdomsåren och en risk för kronisk sömnbrist under skolveckan.. Nära på hälften av ungdomarna sover mindre än de rekommenderade 8-10 timmars sömn. Det är dock endast 7 procent (eller mindre) av ungdomarna som uppfyller de diagnostiska kriterierna för sömnproblem på klinisk nivå.

3. Hur ser förekomsten av psykisk ohälsa ut för ungdomar med respektive utan sömnproblem?

Ungdomar som uppgav att de sov mindre än 8 timmar under vardagsnätter rapporterade i högre utsträckning symptom på depression, oro och låg självkänsla jämfört med ungdomar som sov mer än 8 timmar. Man fann även en stor skillnad mellan flickor och pojkar där flickor rapporterade högre förekomst av ovan nämnda tillstånd. Vi vet ännu inte om symptom på depression, oro och låg självkänsla är en orsak till, eller en konsekvens av, sömnbrist, eller om det finns okända faktorer som kan förklara sambandet.

4. Hur ser förekomsten av sömnproblem och psykisk ohälsa ut hos ungdomar som ofta respektive sällan använder elektronisk media efter att de gått och lagt sig?

De ungdomar som ofta har elektronisk media igång när de gått till sängs sover i snitt 31 minuter mindre än ungdomar som inte gör



det. Studien visade också att förekomsten av psykisk ohälsa var något större i den grupp ungdomar som ofta använder elektronisk media precis före lördags.

Sammanfattning av resultaten

Studien visar att det finns en tydlig skillnad i sömnvanor mellan vardagsnätter och helgnätter bland ungdomarna. Nästan hälften av ungdomarna sover mindre än de rekommenderade 8 timmars sömn. Det finns en skillnad mellan könen där flickor uppgav att de sover kortare tid än pojkar. Generellt sover elever i årskurs 8 kortare tid än eleverna i årskurs 7. Flickor lider i högre utsträckning av sömnproblem, vilket associeras med olika typer av psykisk ohälsa. Detta är i linje med tidigare forskning på området. Dock går det inte att med säkerhet säga att det är ett orsakssamband då vi här enbart rapporterat siffrorna från första mättillfället. De ungdomar som rapporterade sömnproblem upplevde också i högre grad symptom på psykisk ohälsa. Vidare kunde man se att de ungdomar som rapporterade att de använder elektronisk media innan de går och lägger sig även uppgav att de hade mer sömnproblem.

Läs mer om YAPI Sömn - en förebyggande insats gällande ungdomar och sömn på vår hemsida.

Vill du veta mer?

På vår hemsida kan du läsa mer om Trestadsstudien och dess olika delprojekt.



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