

Sömn, hälsa och nattliga skärmvanor hos tonåringar

Pernilla Garmy^{a,b} barnsjuksköterska, docent, doktor i medicinsk vetenskap. **Therese Idecrans**^a distriktssköterska, magister i omvårdnad, **Malin Hertz**^a distriktssköterska, magister i omvårdnad, **Ann-Christin Sollerhed**^c universitetslektor i idrott och hälsa, **Peter Hagell**^a leg. sjuksköterska, professor

a Fakulteten för Hälsovetenskaper, Högskolan Kristianstad, **b** Institutionen för Hälsovetenskaper, WHO-CC Kliniskt Centrum för Hälsofrämjande Vård, Lund universitet, **c** Fakulteten för Lärande, Högskolan Kristianstad

Slutsats

Rekommendationen för tonåringar är att sova 8-10 timmar. Mindre än 8 timmars sömn var associerat med sämre självskattad hälsa och ökad upplevd trötthet i skolan. Att ägna sig åt sociala medier på natten var associerat med kortare sömn.



Resultat

- **Medianvärden**
 - 8 timmars sömn natt före skoldag.
 - 3 timmar vid dator och/eller TV dagligen
- **43% skickade eller tog emot meddelanden via SMS/sociala medier på natten varje vecka**
- **Mindre än 8 timmars sömn var associerat med**
 - sämre självskattad hälsa,
 - trötthet i skolan,
 - vanan att skicka eller ta emot meddelanden via SMS/sociala medier på natten.

Bakgrund

Ungdomsåren är en kritisk period för hjärnans utveckling och denna utveckling är beroende av tillräcklig sömn.

Syfte

Att undersöka sömn, självskattad hälsa och nattliga skärmvanor hos tonåringar.

Metod

I denna tvärsnittsstudie besvarade ungdomar (n=1518) i årskurs 7 och 8 (13-15 år) enkäter i samband med hälsobesöket hos skolsköterskan.