

# Ungdomars röster om faktorer som påverkar sömnen

**Gita Hedin<sup>1,2</sup>**

**Annika Norell Clarke<sup>1,3</sup>**

**Pernilla Garmy<sup>1,2</sup>**

<sup>1)</sup>Kristianstad University, Sweden

<sup>2)</sup>Lund University, Sweden

<sup>3)</sup>Karlstad University, Sweden

E-post: [gita.hedin@hkr.se](mailto:gita.hedin@hkr.se)

*”Tänk om jag stängt av min smartphone på natten, och så har det hänt något hemskt som jag missat bara för att jag prioriterat min sömn. Nej, så kan man inte göra”. Så säger en 16-årig tjej som deltagit i ett samtal i fokusgrupper med gymnasieungdomar som analyserats i en studie om ungdomars erfarenheter om faktorer som underlättar eller försvårar en god natts sömn.*

Omkring 25–35 % av alla ungdomar får otillräcklig sömn, och trenden tyder på att denna siffra kommer att öka. Rekommendationen för tonåringar är att sova 8–10 timmar, eftersom mindre sömn än detta kan påverka hälsa och välbefinnande. För att få en fördjupad förståelse för hur ungdomar resonerar kring faktorer som påverkar sömnen genomförde vi en studie där vi samtalade med ungdomar i fokusgrupper. Totalt deltog 45 gymnasieungdomar i 7 fokusgrupper. Resultatet är publicerat i en vetenskaplig artikel i *Frontiers in Neuroscience* (Hedin et al., 2020) och som en poster på Sömn och Hälsas konferens i februari 2020. Nedan presenteras en sammanfattning av studiens resultat.

Ungdomarna menade att sömn var viktigt för att klara av vardagen och för fysisk återhämtning. I analysen av det transkriberade intervjumaterialet framkom en strävan efter välbefinnande,

påfrestningar från skola och relationer, att trötta ut sig själv fysiskt och att göra sig otillgänglig. Dessa faktorer interagerade med varandra, och påverkade nattsömn.

## **En strävan efter välbefinnande**

Ungdomarna beskrev sin strävan efter välbefinnande som kopplat till god nattsömn. De försökte hitta avslappnande aktiviteter som kunde underlätta sömnen. En vanlig strategi var att gå och lägga sig en eller ett par timmar direkt när de kom hem efter skolan. De ungdomar som gjorde detta menade att det var absolut nödvändigt att få sova när de kom hem efter skolan eftersom de var utmattade, men de menade också att det blev svårare att somna på kvällen på grund av denna sena tupplur.

Andra ungdomar berättade att läsa böcker, lyssna på poddar, musik eller ljudböcker skapade förutsättningar för avslappning. Många ungdomar tyckte att ett mörkt och svalt rum gjorde det lättare att sova, och andra menade att det var skönt att ta ett varmt bad och att ta hand om sig själv med massage eller meditation innan man skulle somna. Gemenskap med familj och vänner nämndes också som en viktig faktor för att kunna känna avslappning som underlättade sömn. För en del inbegrep rökning ett sätt att känna avslappning. Det kunde dels handla om att själva tobaken i sig skapade en känsla av lugn, dels av umgänget med kompisar under tiden man rökte skapade en gemenskap som gjorde att man mådde bra och på så vis fick lättare att somna. Även ungdomar som inte rökte själva, hängde med sina rökande kompisar för sällskapets skull. Det bör noteras att ungdomarna som rökte var väl medvetna om hälsoriskerna med rökning men inte om tobakens inverkan på insomningstiden.

## **Påfrestningar från skola och relationer**

Ungdomarna beskrev också hur de fick hantera påfrestningar, såsom skolstress, oro och smärta. Ungdomarna beskrev att de hade

mycket läxor och press från skolan under terminerna, och detta i kombination med andra aktiviteter, såsom sport och musik, kunde skapa stress som påverkade sömnen negativt. Samtidigt var fritidsaktiviteterna roliga och gav en känsla av meningsfullhet, så ungdomarna menade att det inte var sakerna i sig som skapade stress, utan när det blev för mycket som gjorde att det blev svårt att hantera. Flera ungdomar beskrev också att de var oroliga och hade ångest, och att negativa tankar gjorde det svårt att somna. Särskilt konflikter med familj eller vänner skapade stor oro och kunde påverka nattsömnen. Konflikter kunde ibland härröra från otydligheter på internet. Negativa eller tvetydiga kommentarer via sociala medier skapade osäkerhet som påverkade nattsömnen, och som sedan gjorde att man kände sig trött i skolan dagen efter.

Ungdomar berättade också om hur smärta kunde påverka deras nattsömn, såväl tillfällig smärta som kronisk smärta.

Vissa påfrestningar var utanför deras egen kontroll. Det kunde handla om störningsmoment från familjemedlemmar, exempelvis syskon, eller att kompisar skickade onödiga meddelanden via SMS eller sociala medier på natten. Föräldrarna hade också en påverkan på ungdomarnas nattsömn. Föräldrar som satt uppe sent och arbetade sände signaler till ungdomarna att det är så här det ska vara, och dessa ungdomar menade att även de själva satt uppe sent och gjorde läxor framemot midnatt. Ungdomarna diskuterade även föräldrarnas regler. Även om ungdomarna berättade hur irriterande det var när föräldrarna hade åsikter om tonåringarnas sömnvanor, menade de ändå att föräldrarnas stöd och diskussionerna med föräldrarna hjälpte ungdomarna att få mer hälsosamma sömnvanor.

## **Att trötta ut sig själv fysiskt och att göra sig otillgänglig**

Att trötta ut sig själv fysiskt var ett bra sätt för att främja sömnen, menade ungdomarna. Det spelade mindre roll vilken typ av fysisk

aktivitet som de ägnade sig åt, det viktiga var att få känna sig trött i kroppen. Det kunde handla om att ägna sig åt sport, men också vardagsmotion som att promenera eller cykla till skolan.

Ungdomarna menade att det var viktigt att vara otillgänglig via telefon och sociala medier på natten eftersom störningar kan hindra en god natts sömn. Ändå var det många ungdomar som såg till att vara tillgängliga på natten eftersom de kände ett ansvar för familj och vänner att finnas till hands vid behov. Ungdomarna beskrev här ett dilemma, mellan att å ena sidan vara en god medmänniska och därmed vara tillgänglig, men å andra sidan prioritera sin egen sömn för att främja sin egen hälsa och välmående.

Att stänga av ljudet av telefonen, eller att lämna den utanför rummet kunde skapa en känsla av lättnad, men det kunde också skapa en känsla av att förlora kontrollen. För en del ungdomar var det en lättnad om föräldrarna tog beslutet om tillgänglighet. Några ungdomar berättade att föräldrarna helt enkelt stängde ner det trådlösa nätverket på natten, och då blev det enklare att koppla av och somna.

Sammanfattningsvis visar studien att ungdomarna var medvetna om flera strategier för att främja sömnen, såsom att vara fysiskt aktiv på dagen, och att ägna sig åt avkopplande aktiviteter på kvällen. Men ungdomarna uppfattade även att saker utanför deras kontroll, exempelvis sociala krav, familjens vanor, och svårighet att prioritera fysisk aktivitet gjorde det svårare att få till sunda sömnvanor. I vår studie framkommer relationella aspekter på sömn, i det att beteenden och förväntningar från såväl föräldrar som kompisar och föräldrarnas regler uppfattades som betydelsefulla för ungdomarnas sömn.

Hedin, G., Norell-Clarke, A., Hagell, P., Tønnesen, H., Westergren, A., & Garmy, P. (2020). Facilitators and barriers for a good night's sleep among adolescents. *Frontiers in Neuroscience, 14*. Retrieved from <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:hkr:diva-20461>. doi:10.3389/fnins.2020.00092



Michael Gradisar lyfter fram Gita Hedin och studien under sin föreläsning på Sömn och Hälsas konferens i Malmö, februari 2020.