

# Sömnvanor och SMS på natten bland ungdomar

Pernilla Garmy, PhD, RN<sup>1,2</sup> • Teresa M. Ward, PhD, RN<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Sektionen för Hälsa och Samhälle, Högskolan Kristianstad

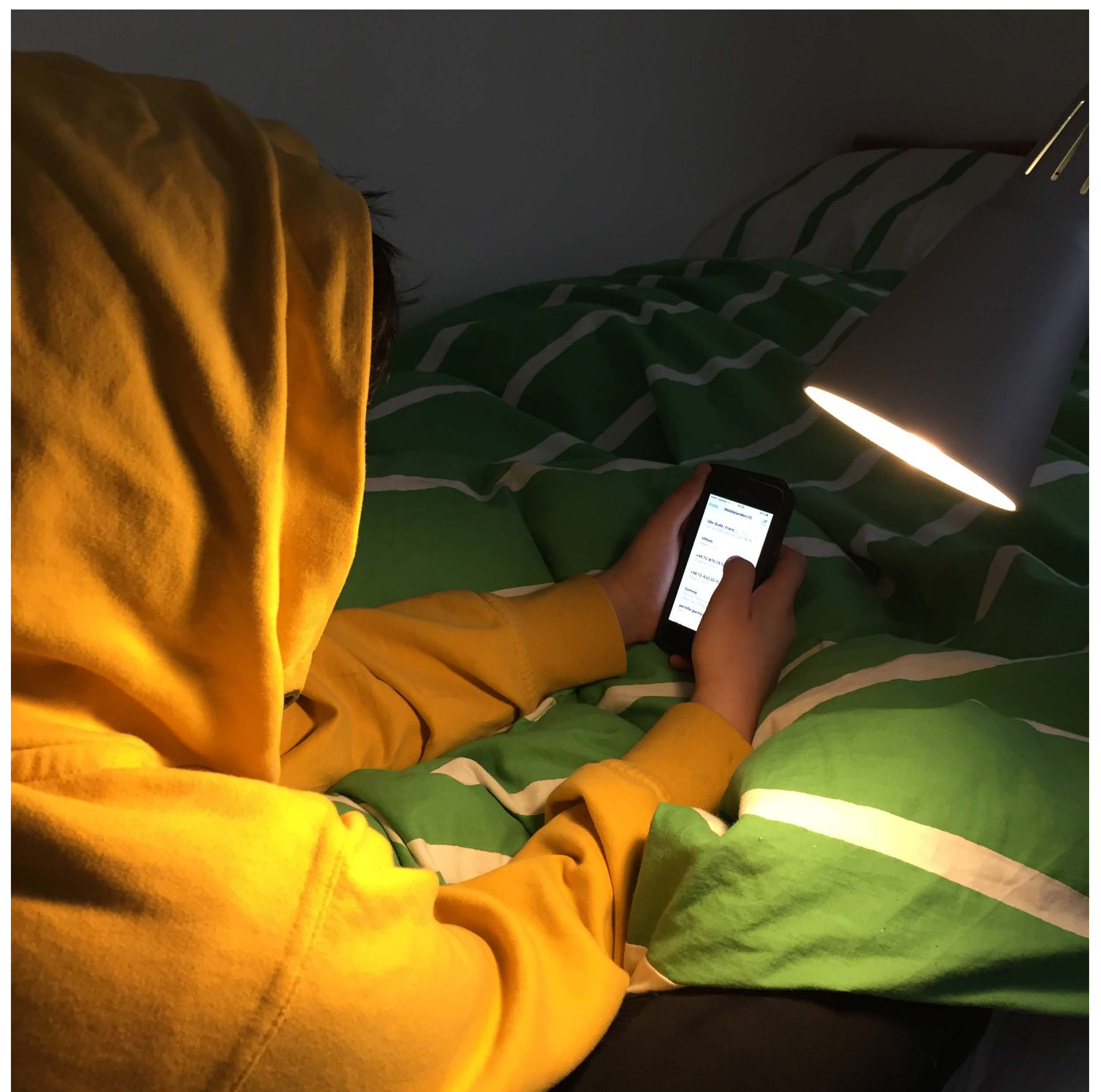
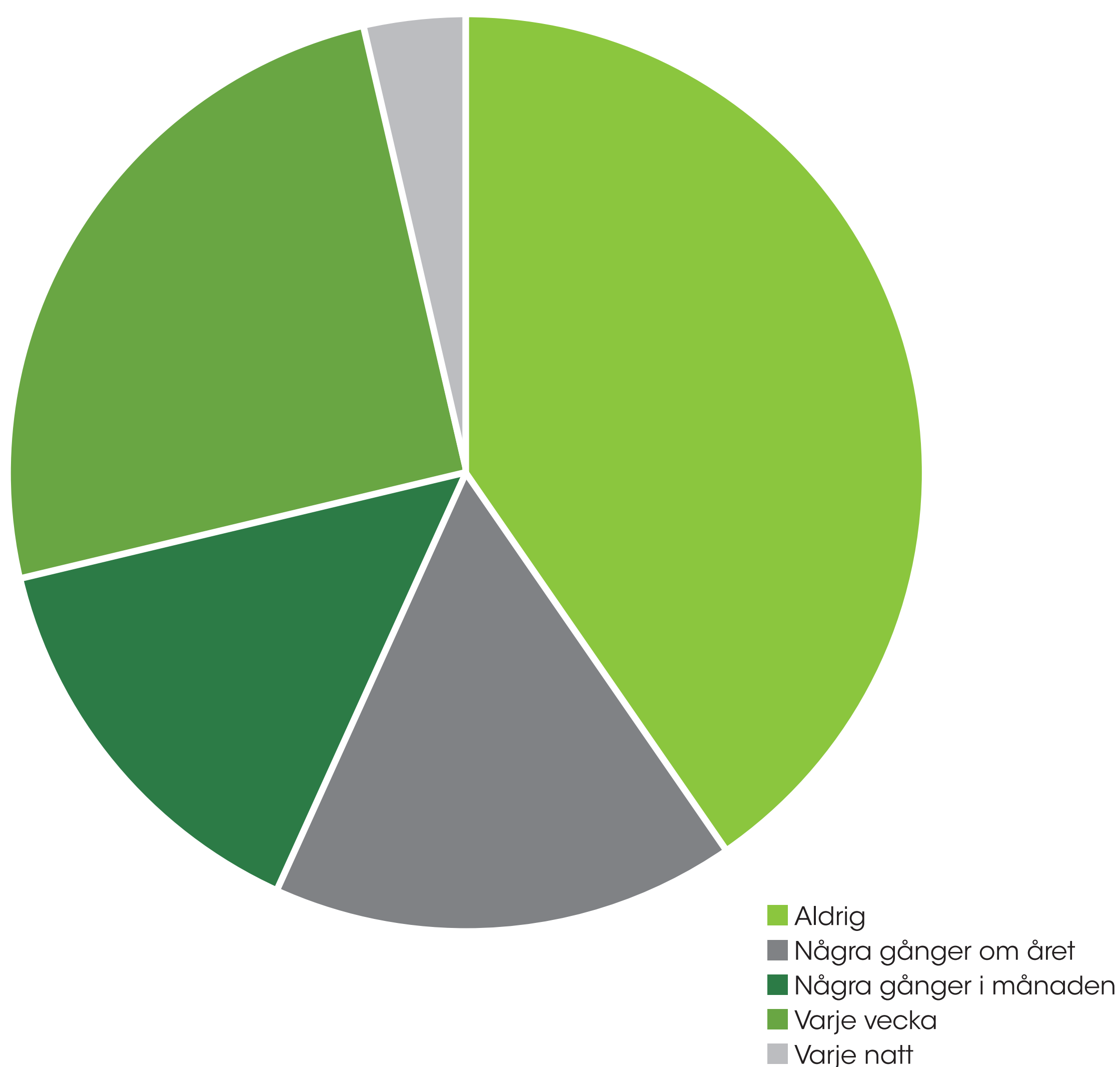
<sup>2</sup>Institutionen för Hälsovetenskaper, Kliniskt Centrum för Hälsofrämjande Vård, Lunds universitet

<sup>3</sup>Department of Family & Child Nursing, University of Washington, Seattle, WA, USA

## Slutsats

Resultatet från denna studie pekar på betydelsen av regelbundna sömnvanor, och de problem som är associerade med att sova med en mobiltelefon i sovrummet.

## Jag skickar eller tar emot SMS på natten



## Syfte

Syftet med studien var att undersöka sömnvanor (dvs. tider för läggdags och uppstigning) och dess association med SMS på natten bland 15-17-åringar.

## Metod

I denna tvärsnittsstudie analyserades data från en web-baserad enkätundersökning bland elever vid tre gymnasieskolor i södra Sverige (n=278, 50 % flickor).

**Referenser**  
Garmy P, Ward T. (2017) Sleep Habits and Nighttime Texting among Adolescents. Journal of School Nursing. In press. DOI: 10.1177/1059840517704964

## Resultat

Mindre än 8 timmars sömn per natt var signifikant associerat med ökade sömnsvårigheter, skillnader i uppstigningstid mellan skoldagar och helger, trötthet i skolan, och sämre trivsel i skolan ( $p < 0.05$ ). Att skicka eller ta emot SMS på natten var associerat med senare läggdags, kortare sömnlängd, trötthet i skolan, och oregelbundna sömnvanor ( $p < 0.05$ ).



Högskolan  
Kristianstad



Pernilla Garmy



Teresa M. Ward

Kontakt: [Pernilla.Garmy@hkr.se](mailto:Pernilla.Garmy@hkr.se)