

Sömnproblem hos ungdomar kopplas till hälsovanor

Gita Hedin, folkhälsopedagog, adjunkt i folkhälsovetenskap och doktorand vid Lunds universitet inom medicinsk vetenskap inriktning folkhälsovetenskap, med arbetsplats vid Högskolan Kristianstad

Det är vanligt att ungdomar med insomni även har andra svårigheter i vardagen, såsom sämre upplevd hälsa, underkända ämnen i skolan eller användning av alkohol och tobak. Forskningsresultat från en nyligen publicerad studie (Hedin et al. 2020) från Lunds universitet/Högskolan Kristianstad visar att sömnproblem hos ungdomar har samband med hälsovanor.

Studien är publicerad som en vetenskaplig artikel: Hedin, G., Norell-Clarke, A., Hagell, P., Tønnesen, H., Westergren, A., & Garmy, P. (2020). Insomnia in Relation to Academic Performance, Self-Reported Health, Physical Activity, and Substance Use Among Adolescents. *Int J Environ Res Public Health*, 17(17). doi:10.3390/ijerph17176433

Bakgrund

Sömn är ett grundläggande behov och en förutsättning för god hälsa. Insomni drabbar upp till en av fyra ungdomar och har en negativ inverkan på såväl mental som fysisk hälsa (Roberts, Roberts, & Duong, 2008). Det är livsviktigt att sova och sömn är en avgörande faktor för ungdomars hälsa. Sönnen är ett svar på

hur dagen har varit. Fysisk aktivitet under dagen ökar chansen till god sömn på natten.

Insomni, dvs problem med att somna, problem med att bibehålla sömnen, eller för tidiga uppvaknanden, betecknas som ett folkhälsoproblem bland ungdomar och sömnsvårigheter medför risker för hälsan på både kort och lång sikt. Otillräcklig sömn bland ungdomar är oroväckande nog ett växande problem (Gradisar, Gardner, & Dohnt, 2011).

Fakta om studien

Studiens utförande: En kvantitativ tvärsnittsstudie med 1504 ungdomar (816 tjejer och 636 killar) i åldern 15–17 år som genomfördes vid fyra gymnasieskolor i södra Sverige. Multipel logistisk regressionsanalys användes för att analysera sambandet mellan insomni och självrapporterad hälsa, underkända ämnen, skolans starttid, substansanvändning, familjens ekonomiska situation, och kön. För att mäta symtom för insomni användes screeninginstrumentet Minimal Insomnia Symptom Scale (MISS).

Källa: Hedin et al. (2020)

Resultat

Insomni var associerat med sämre självskattad hälsa, högre sannolikhet för underkända skolämnen och mer användning av tobak och alkohol. När den kombinerade effekten av självrapporterad hälsa och fysisk aktivitet undersöktes visade det sig att en kombination av låg fysisk aktivitet (≤ 1 gång/vecka) och sämre självskattad hälsa hade stark association med insomni hos ungdomarna.

Diskussion

Zhao et al. (2019) visade även att insomni associeras med bristande uppmärksamhet i skolan, koncentrationssvårigheter, mindre intresse och lägre motivation. Men även i vissa fall påverkas relationen till skolan över lag. Problematiken kring insomni bland ungdomar är komplex, där underkända ämnen är en del i det hela. Det finns vissa kontextuella faktorer som ungdomarna inte kan kontrollera. Som till exempel familjens ekonomiska situation och skolstarttid (Kirby, Levin, & Inchley, 2013). Det kan ju också vara så att det i grunden är oron inför att få underkända ämnen som sedan skapar insomni (Zhao et al., 2019). Med denna komplexitet så är det av stor vikt att se till helheten kring ungdomarnas situation och hälsa.

I föreliggande studie påvisades en association mellan insomni och användning av alkohol och tobak minst en gång/månad. Andra studier som visat att dålig sömn är en riskfaktor för substansanvändning (Miller, Janssen, & Jackson, 2017). Det har därför föreslagits ökade insatser och ansträngningar för att förebygga och ingripa i sömnproblem för ungdomar för att förebygga även substansanvändningen.

Världshälsoorganisationen (WHO) uppskattar att 1,9 miljoner i världen dör i form av kroniska sjukdomar som kan vara kopplade till fysisk inaktivitet, detta visar vikten av att främja en aktiv livsstil redan i unga åldrar (WHO, 2004). Fysisk aktivitet skulle kunna användas som ett effektivt icke-farmalogisk intervention som sömnfrämjande för ungdomar. Meta-analyser visar att fysisk aktivitet har positiv inverkan på både sömnlängd och sömn-kvaliteten över tid (Kredlow, Capozzoli, Heaton, Calkins, & Otto, 2015).

Slutsats

Behovet av hälsofrämjande strategier för att förebygga sömnlöshet och insomni, såsom insatser för att främja fysisk aktivitet, skol-

framgång och minskad alkohol- / cigarettanvändning är av stor vikt att arbeta vidare med både på individ, grupp och samhällsnivå. Att lyssna på och ta vara på ungdomarnas egna tankar och strategier kring sömnfrämjande aktiviteter är av stor vikt för att det ska bli genomförbart och hållbart för ungdomarna. För är det verkligen rimligt att redan i ungdomsåren drabbas av insomni som i sin tur påverkar hälsovanor?



Gita Hedin

Kontakt: gita.hedin@hkr.se

Referenser

American Psychiatric Association. (2013). DSM-5 Task Force. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders [Elektronisk resurs] DSM-5.: Arlington, VA: American Psychiatric Association.

Gradisar, M., Gardner, G., & Dohnt, H. (2011). Recent world-wide sleep patterns and problems during adolescence: a review and meta-analysis of age, region, and sleep. *Sleep Med*, *12*(2), 110–118. doi:10.1016/j.sleep.2010.11.008

Hedin, G., Norell-Clarke, A., Hagell, P., Tønnesen, H., Westergren, A., & Garmy, P. (2020). Insomnia in Relation to Academic Performance, Self-Reported Health, Physical Activity, and Substance Use Among Adolescents. *Int J Environ Res Public Health*, *17*(17). doi:10.3390/ijerph17176433

Kirby, J., Levin, K. A., & Inchley, J. (2013). Socio-environmental influences on physical activity among young people: a qualitative study. *Health Educ Res*, *28*(6), 954–969. doi:10.1093/her/cyt085

Kredlow, M. A., Capozzoli, M. C., Hearon, B. A., Calkins, A. W., & Otto, M. W. (2015). The effects of physical activity on sleep: a meta-analytic review. *Journal of behavioral medicine*, *38*(3), 427–449.

Miller, M. B., Janssen, T., & Jackson, K. M. (2017). The Prospective Association Between Sleep and Initiation of Substance Use in Young Adolescents. *J Adolesc Health*, *60*(2), 154–160. doi:10.1016/j.jadohealth.2016.08.019

Roberts, R. E., Roberts, C. R., & Duong, H. T. (2008). Chronic insomnia and its negative consequences for health and functioning of adolescents: a 12-month prospective study. *J Adolesc Health*, *42*(3), 294–302. doi:10.1016/j.jadohealth.2007.09.016

WHO. (2004). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Retrieved from https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf

Zhao, K., Zhang, J., Wu, Z., Shen, X., Tong, S., & Li, S. (2019). The relationship between insomnia symptoms and school performance among 4966 adolescents in Shanghai, China. *Sleep health*, 5(3), 273–279. doi:10.1016/j.sleh.2018.12.008