

Ungdomars upplevelser av vad som försvårar och främjar deras sömn

Malin Jakobsson, Fil dr. i Vårdvetenskap, barnsjuksköterska och distriktssköterska. Lektor vid Högskolan i Borås.

Ungdomars sömnsvårigheter påverkar deras dagliga liv: de upplever sig som en sämre version av sig själva efter för lite sömn. Svårigheten att somna beskrivs bero på skolstress, oro, bristande rutiner och en ovana av att vara i tystnad. För att hantera sina sömnsvårigheter önskar ungdomar involverade föräldrar, att bli genuint lyssnade till och individuellt guide.

Artikeln baseras på avhandlingen ”Jag vill sova, men kan inte” – Ungdomars perspektiv på faktorer som försvårar och främjar deras sömn (2022), Högskolan Borås.

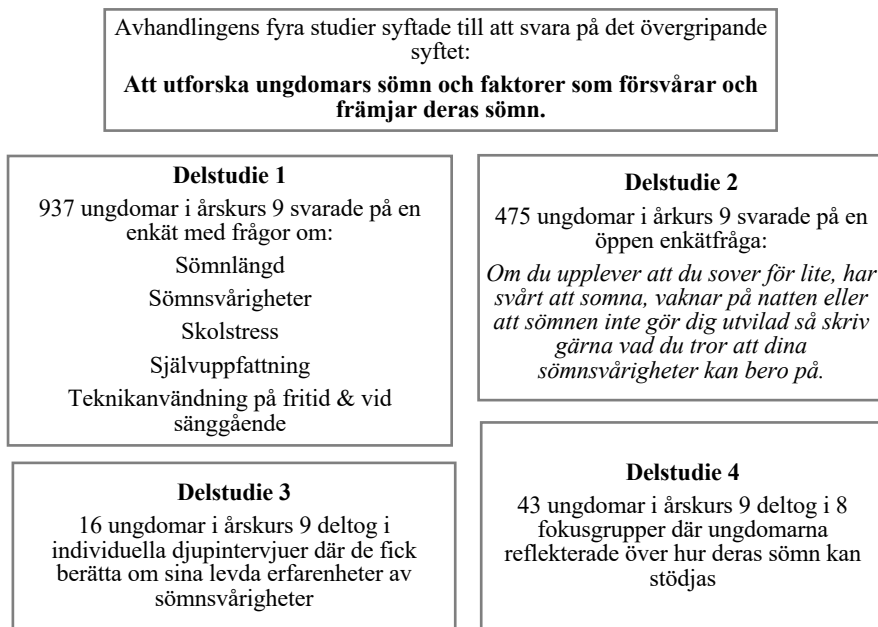
Bakgrund

Ungdomars sömnbehov och sömnmönster är individuellt (Tarokh, Saletin & Carskadon, 2016), men på ett generellt plan rekommenderas ungdomar mellan 14–17 år åtta till tio timmars sömn per natt (Hirshkowitz et al., 2015). I Sverige och andra delar av världen visar forskning att andelen ungdomar som inte sover de rekommenderade timmarna uppgår till mellan 20 och 70 procent (Garipey et al., 2021; Norell-Clarke & Hagquist, 2017). Detta är bekymmersamt eftersom för lite sömn kan påverka skolresultaten, minnet, inlärningsförmågan, koncentrationen och sociala interaktioner negativt (Shochat, Cohen-Zion & Tzischinsky, 2014) och på lång sikt försämra förut-

sättningarna för fortsatt utbildning och hälsa. Det medför att bristande sömn är en hälsoaspekt som påverkar förmågan att tillgodogöra sig skolans undervisning och faller inom elevhälsans ansvar (Socialstyrelsen & Skolverket, 2016). För att elevhälsan ska kunna främja sömnen och arbeta med de faktorer som försvårar sömnen behövs förståelse för ungdomars sömn. Dock råder det brist på forskning utifrån ungdomars eget perspektiv. Därför avsåg avhandlingen att efterfråga ungdomars erfarenheter, uppfattningar och upplevelser i relation till sömn.

Design

Avhandlingen skrevs inom ämnet vårdvetenskap. Designen på avhandlingen är utformad för att via de fyra delstudierna inhämta ungdomars egna perspektiv och därigenom svara på det övergripande syftet (Figur 1). I alla delstudier är urvalet ungdomar, 14–16 år, i årskurs nio.



Figur 1. Översikt över delstudiernas design.

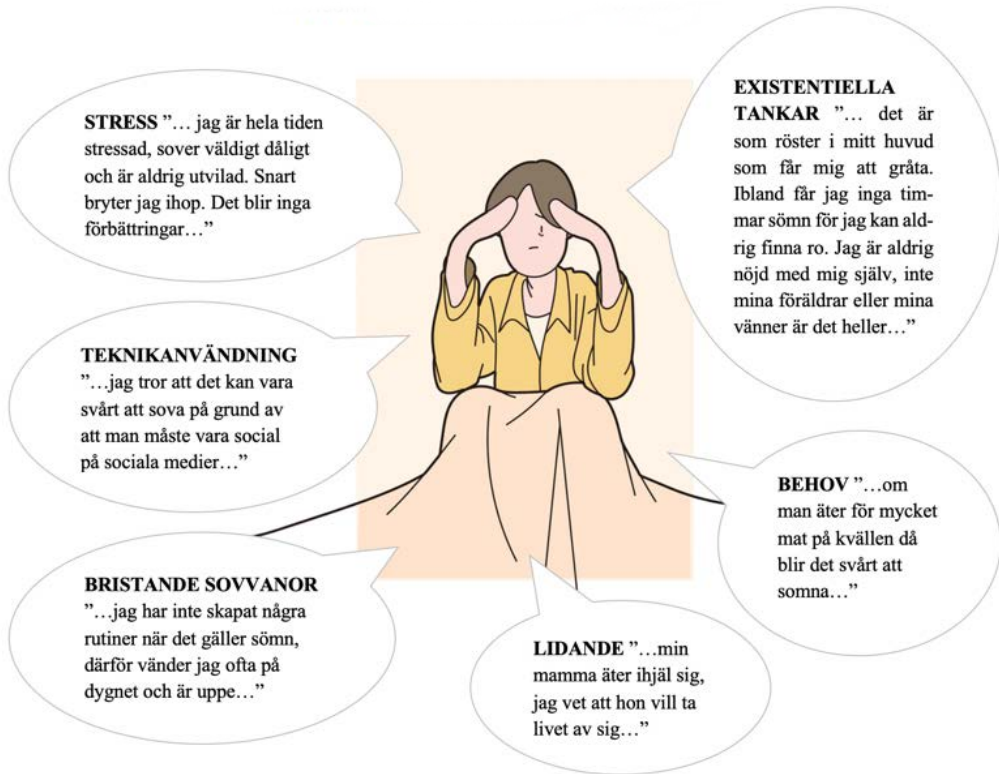
Delstudiernas resultat

Över hälften sov mindre än rekommenderat

Resultatet i Delstudie I (Jakobsson et al., 2019) visade att 55 % av ungdomarna uppgav på enkäten att de sov mindre än de rekommenderade 8 timmarna per natt och 19 % hade sömnsvårigheter. Skolstress och hög teknikanvändning på fritiden och vid sänggående visade signifikanta samband med kort sömnlängd. Skolstress och låg självuppfattning visade signifikanta samband med sömnsvårigheter. Flickor uppgav sömnsvårigheter, hög skolstress, låg självuppfattning och hög teknikanvändning på fritid och vid sänggående i högre utsträckning än pojkarna. Resultatet visar också att de ungdomar som bodde med icke-sammanboende föräldrar sov mindre och hade mer sömnsvårigheter än de ungdomar som bodde med sammanboende föräldrar.

Stress upplevs som största orsaken till sömnsvårigheter

I Delstudie II (Jakobsson et al., 2020a) svarade de ungdomar som upplevde sömnsvårigheter på enkätens öppna fråga. Svaren visar att ungdomar tror deras sömnsvårigheter beror på stress, följt av teknikanvändning, dåliga sovvanor, existentiella tankar, behov och lidande är anledningar till deras sömnsvårigheter (Figur 2). På en tematisk nivå kan anledningar förstås som en obalans mellan krav och förutsättningar. Krav handlade om att prestera i skolan, ha aktiviteter, att vara sociala både digitalt och i verkligheten, att alltid ha roligt, att duga och lägga sig i tid. Förutsättningar handlade om att ha tid, struktur, föräldrastöd och en förmåga att sätta sina egna gränser, till exempel för mobilanvändning eller hur olika sociala ideal tilläts påverka dem.



Figur 2. Anledningar till ungdomars sömnsvårigheter med citat från dem.

En obarmhärtigt lång väntan på att somna

I delstudie III (Jakobsson et al., 2020b) belystes ungdomars upplevelse av sömnsvårigheter i fyra teman, vilket gav följande teman utifrån de individuella intervjuerna:

Att känna sig uppgiven av att inte somna – handlar om att ungdomarna upplever sig oförmögna att varva ner och känner sig oroliga då natt efter natt består av oändligt antal sömlösa timmar. Ungdomarna har kunskap om att de behöver sova för att vara sitt bästa jag i skolan, men de kan inte somna. Där och då uppstår en känsla av uppgivenhet.

Att uppleva natten som en kamp – innebär att kämpa med tankar och oro som växer och tar oproportionerliga former under de timmar de väntar på att somna. Men också en kamp som handlar om tillhörighet. Ungdomarna beskriver att de vill tillhöra det sociala sammanhanget som håller kontakt på natten men vill samtidigt stänga ner och sova.

Att söka efter bättre sömn – handlar om att ungdomarna letar efter strategier för en bättre sömn. Letandet sker på Youtube, via influencers eller andra mediekkanaler. De beskriver att de vanligtvis inte uppsöker skolsköterskan eller annan vård eftersom de tänker att sömnsvårigheter tillhör ungdomen och tror att de bara ska genomlevas.

Att påverkas nästa dag - handlar om att ungdomarna erfar att den stora mängden förlorade sömntimmar innebär att de begränsas i skolarbetet. De beskriver också att de upplever sig själva som en sämre version av sig själva då sömnen blivit begränsad.

Den övergripande förståelsen belyser att ungdomar med sömnsvårigheter kan uppleva natten som en obarmhärtigt lång väntan på att somna. Det blir en kamp där de behöver hantera känslor som frustration, irritation, oro, stress, sorg och rädsla. Ungdomarna upplever även att det blir en kamp att hantera nästa dag då sömnbristen gör sig påmind. Att ha sömnsvårigheter upplevs vanligt, som att det tillhör åldern, därför berättar de inte om sömnsvårigheterna eller ber om råd utan provar olika strategier på egen hand. Ungdomar upplever också att det finns omständigheter, så som familj, vänner, skola, betyg, sociala medier, ideal och normer påverkar deras sömn i positiv eller negativ riktning, och kan kännas sig fångade i dessa omständigheter.

Ungdomar vill ha stöd för att sova bättre

I delstudie IV (Jakobsson et al., 2022), där unga intervjuades i grupp, beskriver ungdomarna genom tre teman vilket stöd de önskar för sin sömn.

Få stöd av involverade föräldrar – Trots att ungdomarna börjar bli självständiga individer vill de ha stöd för att sova bättre. Framför allt önskar de stöd från sina föräldrar i form av rutiner och trygghet.

Få stöd för att uppnå kunskap om sömnens "varför" och "hur" – Ungdomar önskar mer och djupare kunskap om sömnen för att kunna göra välgrundade val i relation till sin sömn. De värdesätter att få kunskap och råd från någon som de har en relation till och litar på, då upplevs råden som riktade och personliga. Ungdomar vill att sömnundervisningen i skolan ska vara mer interaktiv, de lär sig genom att diskutera och reflektera tillsammans.

Bli guidad till att hitta balans – Ungdomar upplever att fysisk aktivitet gynnar deras sömn, därför önskar de att uppmuntras till aktivitet hemma och i skolan. Den tystnad som infinner vid sänggåendet är svårt att hantera – tankar, oro och rädsla tar över. Ungdomar önskar bli guidade till att hantera tystnaden. Förutom balans mellan aktivitet och vila och mellan ständig input och tystnad så önskar ungdomar stöd för att hitta balans mellan skolarbete och fritid. De upplever att balans under dagen gynnar deras sömn.

Framträdande faktorer som försvårar och främjar sömnen

Tillsammans svarar de fyra delstudierna på avhandlingens övergripande syfte som var att utforska ungdomars sömn och de faktorer som försvårar och främjar deras sömn. Avhandlingen visar att 55 procent av ungdomarna sover mindre än de rekommenderade åtta timmarna som generellt behövs för en god hälsa, välbefinnande och utbildning. Att vara ungdom och få en god natts sömn är komplext,

det finns många faktorer som försvårar och främjar ungdomars sömn, de som var framträdande i resultatet ses i Tabell 1.

Tabell 1. *Översikt över faktorer som försvårar och främjar ungdomars sömn.*

| Försvårande faktorer | Främjande faktorer |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| Existentiella tankar, oro, rädsla | Involverade föräldrar |
| Bristande rutiner | Känsla av trygghet |
| Tystnaden | Rutiner och struktur |
| Svårigheter att varva ner | Relation till den som ger kunskap |
| Skolstress | Få personliga råd och inte generella |
| Teknikanvändning | Att guidas till balans |

Slutsats

Ungdomarna menar att sömnsvårigheter påverkar deras dagliga liv. Drygt hälften av ungdomarna sov inte de rekommenderade åtta timmarna, vilket kan leda till negativa konsekvenser för hälsa, välbefinnande och utbildning. Bristande rutiner, skolstress och teknikanvändning upplevs försvåra sänggåendet för ungdomar. Väl i sängen upplevs svårigheter att varva ner. Tystnaden som infinner sig i sovrummet kan kännas obarmhärtigt lång och det blir svårt att somna. Kvällens tankar övergår på natten till ältande och oro.

Då sömnsvårigheter är vanligt bland ungdomar kan de tro att svårigheter att somna eller inte känna sig utvilad tillhör ungdomsåren och

bara ska genomlidras. Därmed efterfrågar de inte hjälp. Dock önskar ungdomarna stöd från sina föräldrar, skolsköterskor eller andra betydelsefulla vuxna, för att hantera sina sömnsvårigheter. De önskar involverade föräldrar som hjälper dem med rutiner och struktur, och skapar en känsla av trygghet. Då tystnaden är ovan och svårbemästrad önskar de lära sig att hitta balans mellan tystnad och ständig input. Ungdomar önskar mer kunskap om sömnen för att kunna ta välgrundade beslut i relation till sin sömn. Men de beskriver att kunskap, tips och råd mottas bäst om den som ger dem är någon de har en relation till. Allra helst föräldrar, andra släktingar, tränare eller betydelsefulla vuxna i skolan. När ungdomen har en relation till den som ger kunskap, tips och råd så känns råden personliga, riktade och välmenade, vilket ungdomarna erfar är bättre än generella tips. Först när föräldrar, skolsköterskor, övrig elevhälsa, annan vårdverksamhet eller andra betydelsefulla vuxna lyssnar till den unika ungdomens berättelse om sin sömn med genuint intresse, öppenhet och lyhördhet kan välgrundade råd och stöd riktas.

Att ta med till den kliniska vardagen

Utifrån avhandlingen kan följande råd vara till nytta för att främja ungdomars sömn.

- Låt ungdomen berätta om sin sömn och om det som påverkar den. Berättelsen ger en ingång till att förstå hur ungdomens livssituation och livsvärld är.
- Ungdomar frågar inte alltid om hjälp, de tror att sömnsvårigheter är något de får leva med som går över med tiden. Informera om att hjälp finns att få.
- Existentiella funderingar och oro är vanliga i ungdomars liv och påverkar deras sömn. Gör det möjligt att ta upp dessa funderingar.

- Skapa relation med ungdomarna genom att lyssna, finnas till hands, vara intresserad av deras vardag och ingjuta tillit. Då kan de främjande insatserna och råden upplevas mer riktade.
- Föräldrar är enligt ungdomarna nyckelpersoner för att främja sömnen så involvera dem i att skapa rutiner och trygghet.
- Ungdomar önskar vara aktiva i undervisning om sömn, så undvik katederföreläsning till förmån för gruppreflektioner.

Länk till avhandlingen: <https://hb.diva-portal.org/smash/get/diva2:1639287/FULLTEXT01.pdf>



Malin Jakobsson utsågs till Årets inspiratör på Sömn och Hälsas konferens 2022 med motiveringen: Skolsköterskan och filosofie doktor i vårdvetenskap Malin Jakobsson tilldelas utmärkelsen Årets inspiratör på grund av sitt arbete för att främja ungdomars sömn. Hennes avhandling "Ungdomars sömn – att främja och stödja hälsa" (2022) har fått stor spridning och uppmärksamhet.

Kontakt: malin.jakobsson@hb.se

Referenser

- Garipey, G., Danna, S., Gobiņa, I., Rasmussen, M., Gaspar de Matos, M., Tynjälä, J., Janssen, I., Kalman, M., Villeruša, A., Husarova, D., Brooks, F., Elgar, F., Klavina-Makrecka, S., Šmigelskas, K., Gaspar, T., & Schnohr, C. (2020). How are adolescents sleeping? Adolescent sleep patterns and sociodemographic differences in 24 European and North American countries. *Journal of Adolescent Health*, 66(6), ss. 81–88. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.03.013>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Adams Hillard, P. J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., & Ware, J. C. (2015). National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: Final report. *Sleep Health*, 1(4), ss. 233–243. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2015.10.004>
- Jakobsson, M., Josefsson, K., Jutengren, G., Sandsjö, L. & Högberg, K. (2019). Sleep duration and sleeping difficulties among adolescents: Exploring associations with school stress, self-perception and technology use. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 33(1), ss. 197–206. doi: 10.1111/scs.12621
- Jakobsson, M., Josefsson, K. & Högberg, K. (2020). Reasons for sleeping difficulties as perceived by adolescents: A content analysis. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 34(2), ss. 464–473. doi: 10.1111/scs.12750
- Jakobsson, M., Sundin, K., Högberg, K. & Josefsson, K. (2020) "I want to sleep, but I can't": Adolescents' lived experience of sleeping difficulties. *The Journal of School Nursing*. doi: 10.1177/1059840520966011

Jakobsson, M., Josefsson, K. & Högberg, K. (2022). Adolescents' suggestions on how to support their sleep: A focus group study. *The Journal of School Nursing*. doi: 10.1177/10598405221084317

Shochat, T., Cohen-Zion, M. & Tzischinsky, O. (2014). Functional consequences of inadequate sleep in adolescents: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 18(1), ss. 75–87. doi:10.1016/j.smrv.2013.03.005

Socialstyrelsen & Skolverket (2016). *Vägledning för elevhälsan*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Tarokh, L., Saletin, J. & Carskadon M. (2016). Sleep in adolescence: Physiology, cognition and mental health. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 70, ss. 182–188. doi:[10.1016/j.neubiorev.2016.08.008](https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.008)