

Sömnens betydelse för ungdomar

**Gita Hedin, folkhälso-
pedagog, doktor i
medicinsk vetenskap, lektor i folkhälso-
vetenskap, Högskolan Kristianstad**

**Otillräcklig sömn, sömnproblem och symptom på insomni är vanligt hos ungdomar. Sömlöshet och otillräcklig sömn är ett folkhälso-
problem, som påverkar ungdomars fysiska och psy-
kiska hälsa.**

Artikeln baseras på avhandlingen ”Sleep and insomnia symptoms in adolescence” (2022), Lunds universitet.

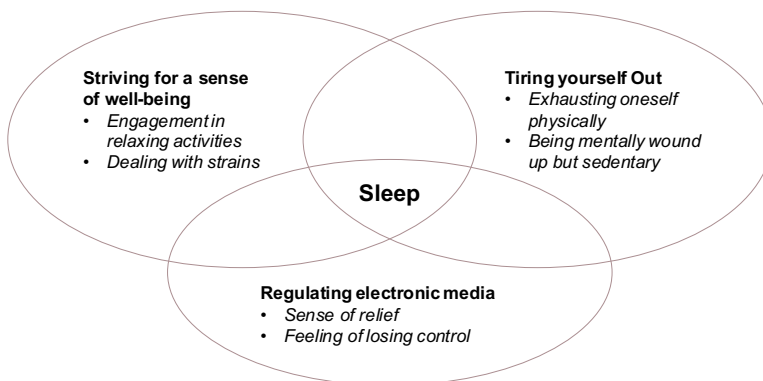
Vi spenderar en tredjedel av våra liv sovandes, och sömn är avgörande för en god hälsa och välbefinnande. Det faktorer i vår omgivning som stör sömnen (WHO, 2004). Under ungdomsåren är otillräcklig sömn förknippad med depression, ångest, sämre skolprestationer, och lägre nivå av fysisk aktivitet (Gregory & Sadeh, 2012). Utifrån detta behöver ungdomars sömn och sömnproblem tas på allvar.

Sömn är ett viktigt område inom folkhälsa eftersom otillräcklig sömn är förknippad med sjuklighet och dödlighet (Institute of Medicine Committee on Sleep & Research, 2006). Sömn hos ungdomar behöver uppmärksammas då många förändringar, både fysiskt, psykiskt och emotionellt sker i övergången mellan barndom och unga vuxna (Association of Maternal & Child Health Programs, 2021).

Fånga upp ungdomars sömn

Det är viktigt att belysa sömnproblem i ett tidigt skede och att sprida kunskap om ungdomars sömn och symptom på insomni. För att tillmötesgå detta så användes olika metoder i respektive delstudier i mitt avhandlingsarbete (I-IV). Det övergripande syftet med avhandlingen var att bidra med kunskap om möjliga faktorer som påverkar sömn och symptom på insomni hos ungdomar.

Syfte i studie I var att undersöka ungdomars upplevelser av möjligheter och hinder för en god natts sömn. Studien genomfördes med fokusgruppsintervjuer, där totalt 45 ungdomar i åldern 16–18 år medverkade. Fokusgrupperna bestod av 7 grupper. Överlag var ungdomarna medvetna om strategier för att möjliggöra en god natts sömn och de ansåg att det var viktigt med sömn för att orka med vardagen. Trots detta beskrev de att det var svårt att finna en balans mellan sömn och andra aktiviteter. Resultatet i denna studie mynnade ut i tre kategorier gällande möjligheter och hinder för en god natts sömn: (1) Strävan efter välbefinnande, (2) Trötta ut sig själv, och (3) reglering av elektronisk media. Dessa tre kategorier interagerar med varandra och påverkar mer eller mindre med ungdomarnas sömn (Hedin et al., 2020a).



Figur 1. Tre kategorier som interagerar med varandra och påverkar sömnen hos ungdomar.

Syfte i studie II handlade om att undersöka associationer mellan symptom på insomni, skolprestationer, självskattad hälsa, fysisk aktivitet, skolstarttid och substansanvändning. Skolungdomarna var i åldern 15–17 år (n=1504). Studien var en tvärsnittsstudie och analyserades med deskriptiv och analytisk statistik. 22 procent av ungdomarna uppgav att de hade symptom på insomni. Den bivariata analysen visade att symptom på insomni var associerat med att vara kille, lägre familjeekonomi, lägre självskattad hälsa, låg fysisk aktivitet, lägre betyg, och mer bruk av alkohol och tobak. Vidare visade den multipla logistiska regressionen att symptom på insomni var associerad med lägre självskattad hälsa (OR:4,35), lägre betyg, (OR: 1,47), och bruk av alkohol och tobak (OR: 1,43). Vid en kombination av låg fysisk aktivitet och låg självskattad hälsa påvisades en stark association med symptom på insomni (OR: 18,87) (Hedin et al., 2020b).

Syfte i studie III var att testa mätegenskaperna hos Minimal Insomnia Symptom Scale (MISS) tillsammans med ytterligare en fråga som fokuserade på dagtidfunktionen (MISS-R) bland ungdomar i åldern 13–17 år. Delstudien var en tvärsnittsstudie och analyserades med Rasch-analysmodellen. Det visade sig att MISS fungerade väl som screeninginstrument, men MISS-R visade sig ha en högre reliabilitet som screeninginstrument för ungdomar (Hedin et al., 2022a).

Tabell 1. *Minimal Insomnia Symptom Scale(MISS) och Minimal Insomnia Symptom Scale-Reviderad (MISS-R).*

Hur stora problem har du med:	Inga	Små	Måttliga	Svåra	Väldigt svåra
Att somna på kvällen? (1).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Att vakna upp på natten? (2).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Att sömnen inte gör dig utvilad? (3)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dagtidfunktioner(dvs. trötthet, skolarbete, fritid, koncentration, minne och humör?) (4)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fråga 1–3 ingår i originalversionen av MISS (Broman et al, 2008).

Fråga 1, 2 och 4 ingår i MISS-Reviderad (Hedin et al., 2022a).

Syfte i studie IV var att undersöka om sömnlängd, svårigheter att vakna på morgonen och familjens ekonomiska situation hos skolbarn i åldern 6–10 år kan predicera för symptom på insomni hos flickor och pojkar i åldern 14–16 år. Delstudien var en longitudinell studie och analyserades med deskriptiv och analytisk statistik. Den logistiska regressionen visade att lägre familjeekonomi vid baslinjen var associerad med symptom på insomni för flickor vid uppföljningen (OR: 3,30). Vidare, var kort sömnlängd (mindre än 10 timmar) vid baslinjen associerad med symptom på insomni hos flickor vid uppföljningen (OR: 2,20), men denna association fanns inte bland pojkarna (OR: 0,90). Angående sämre familjeekonomisk situation vid baslinjen var det associerat med symptom på insomni vid uppföljningen hos flickor (OR: 3,3) (Hedin et al., 2022b).

Sammanfattning

Denna avhandling (Hedin., 2022) sammanfattar möjliga faktorer som påverkar sömn- och sömnproblem hos ungdomar. Resultaten belyser att ungdomarna uttrycker en önskan för arenor att diskutera och reflektera över sin sömn och sömnvanor med vuxna i sin omgivning. Dessutom behövs tillförlitliga screeninginstrument som kan användas som diskussions- och samtalsunderlag med ungdomarna. MISS-R förespråkas att användas som screeninginstrument inom till exempel elevhälsovården, folkhälsopedagoger eller annan personal som initierar samtal kring sömn med ungdomar.

Det verkar också som att olika faktorer vid barndomen är associerade med sömnproblem senare i tonåren. Det visade sig även att dessa faktorer skiljer sig åt mellan flickor och pojkar. Detta är viktigt att ta hänsyn till när det gäller att ta fram sömnfrämjande interventioner.

Avhandlingen belyser vikten av att vuxna underlättar och möjliggör en god sömn, samt vikten av att lyssna kring ungdomars sömn och sömnproblem.

Kliniska implikationer

Avhandlingen kan ge kunskap till ungdomar, elevhälsovård, folkhälsopedagoger, vårdnadshavare och yrkesverksamma som arbetar med och möter ungdomar i vardagen. Även personer i beslutsfattande positioner kan använda resultaten från avhandlingen.

Eftersom det framkom att ungdomar vill diskutera sömn- och sömnproblem, så är det av stor vikt att skapa möjligheter för dessa samtal. Samtalen kan förekomma i skolmiljön, då i princip alla ungdomar går i skolan och skolan är en bra plats för förebyggande arbete. I skolan finns dessutom professionella med kompetens att prata om sömn. Några sätt att arbeta med ungdomars sömn är med sömndagbok, sömngrupper och sömnundervisning i skolan. I kombination

med detta kan även frågeformuläret MISS och MISS-R användas som ett diskussionsunderlag med ungdomarna.

En annan viktig aspekt är att vårdnadshavare har inflytande på ungdomars sömn, särskilt när det gäller läggtid, hemmiljö och god sömnhygien. Denna avhandling kan göra vårdnadshavare medvetna om ungdomars sömn och sömnproblem och få insikt i hur ungdomars sömnproblem kan påverka andra hälsfaktorer. Avhandlingen belyser också komplexiteten kring sömn hos ungdomar, då det är både faktorer inom och utanför ungdomarnas kontroll som påverkar.

Att notera är dock utmaningar med att hitta attraktiva lösningar för att arbeta med ungdomars sömn- och sömnproblem. Ett sätt att möta dessa utmaningar är vikten av att skapa tid och förutsättningar för skolskötorskor, folkhälsopedagoger och andra yrkesverksamma inom skolan. Även när det gäller samhället i stort är det viktigt att ta ungdomars sömnproblem på allvar och skapa resurser för ett sömnfrämjande samhälle, då 24-timmars samhället är här för att stanna, och vi måste hitta ett sätt att leva i det.



Gita Hedin presenterade sin avhandling på Sömn och Hälsas konferens i oktober 2022.

Kontakt:

gita.hedin@hkr.se

Referenser

Association of Maternal & Child Health Programs. (2021). *Adolescent Development*. Association of Maternal & Child Health Programs. <http://www.amchp.org/programsandtopics/AdolescentHealth/projects/Pages/AdolescentDevelopment.aspx>

Broman, J. E., Smedje, H., Mallon, L., & Hetta, J. (2008). The Minimal Insomnia Symptom Scale (MISS): a brief measure of sleeping difficulties. *Uppsala journal of medical sciences*, 113(2), 131–142. <https://doi.org/10.3109/2000-1967-221>

Gregory, A. M., & Sadeh, A. (2012). Sleep, emotional and behavioural difficulties in children and adolescents. *Sleep medicine reviews*, 16(2), 129–136. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2011.03.007>

Hedin, G. (2022). Sleep and insomnia symptoms in adolescence, Lund: Lund University.

Hedin, G., Garmy, P., Norell-Clarke, A., Tønnesen, H., Hagell, P. & Westergren, A. (2022a). Measurement properties of minimal insomnia symptom scale (MISS) in adolescents. *Sleep Science and Practice*. 6. Article number: 5.

Hedin, G., Norell-Clarke, A., Hagell, P., Westergren, A. & Garmy, P. (2020a). Facilitators and Barriers for a Good Night's Sleep Among Adolescents. *Frontiers in Neuroscience; Lausanne (2020)*. DOI:10.3389/fnins.2020.00092.

Hedin, G., Norell-Clarke, A., Hagell, P., Tønnesen, H., Westergren, A. & Garmy, P. (2020b). Insomnia in relation to academic performance, self-reported health, physical activity, and substance use among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17, 17.

Hedin, G., Norell-Clarke, A., Tønnesen, H., Westergren, A. & Garmy, P. (2022b). Contributory Factors for Teen Insomnia Symptoms: A Prospective Cohort Study in Sweden. *Frontiers in Neuroscience*; 16: 904974.

Institute of Medicine Committee on Sleep, M., & Research. (2006). The National Academies Collection: Reports funded by National Institutes of Health. In H. R. Colten & B. M. Altevogt (Eds.), *Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem*. <https://doi.org/10.17226/11617>

WHO. (2004). *WHO technical meeting on sleep and health*. https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/114101/E84683.pdf