

# Flashback-användares erfarenheter av melatonin-behandling för sömnproblem

**Siri Jakobsson Støre, Specialistpsykolog i klinisk barn- och ungdomspsykologi, Doktorand i psykologi vid Karlstads universitet**

Studien är accepterad som en vetenskaplig artikel: Støre, S. J. Swedish Internet forum users' views and experiences of melatonin treatments for troubled sleep. *Sleep Health (in press)*.

<https://doi.org/10.1016/j.sleh.2021.12.005>

I Sverige finns melatonin som receptbelagt läkemedel, och förskrivningen ökar för varje år. De flesta forskningsstudier tyder på att melatonin har färre biverkningar och således är säkrare jämfört med andra sömnmedel, men resultaten är otydligare vad gäller hur verksamt melatonin egentligen är. Det finns få kvalitativa studier som undersöker hur behandling med melatonin upplevs. Denna studie undersöker hur syn på och erfarenheter av melatonin skildras på Flashback, en av Sveriges mest besökta webbplatser.

Melatonin är ett hormon som produceras i epifysen (också känd som tallkottkörteln). Melatonin synkroniserar kroppens dygnsrytm eller det vi kallar för vår biologiska klocka, och gör oss sömninga. Sekretionen ökar vid mörker, varför den typiskt är högst om natten. I Sverige är melatonin i större förpackningar receptbelagda läkemedel sedan 2008, jämfört med de flesta andra länder där melatonin

räknas som kosttillskott man kan köpa på apoteket. Melatonin i mindre förpackningar kan sedan ett år tillbaka köpas receptfritt även på svenska apotek. Förskrivningen har ökat för varje år sedan melatonin klassades som läkemedel, med en stor ökning sedan 2015 (Socialstyrelsen, 2021). Under 2019 fick så många som 5,8 procent av alla svenska pojkar och 4,4 procent av alla svenska flickor i åldersgruppen 15–19 recept på melatonin. I USA är det också hög användning hos både barn och vuxna, även om melatonin inte är godkänt för medicinskt bruk där (National Center for Complementary and Integrative Health, 2021). I Sverige är de vanligaste melatoninpreparaten Melatonin AGB (snabbverkande) och Circadin (långtidsverkande). Melatonin AGB kan enligt bipacksedeln ges som korttidsbehandling vid jetlag hos vuxna, samt vid insomni hos barn och ungdomar (6–17 år) med ADHD (FASS, 2022a). Circadin rekommenderas till vuxna (55+ år) med insomni, och ska enligt bipacksedeln inte ges till någon under 18 år eftersom studier ej har gjorts på barn (FASS, 2022b).

Målet med föreliggande studie var att undersöka Flashback-användares syn på och erfarenheter av melatonin som behandling för sömnsvårigheter. Flashback är känt för att man kan skriva nästan vad man vill där eftersom det är anonymt, med undantag av hot, tal som uppmanar till hat och länkar till olagligt material (Blomberg & Stier, 2019). Internettforum är viktiga sociala arenor för många unga vuxna. Studiens data har osäker intern validitet, eftersom man aldrig kan vara säker på att det som sägs eller skrivs på nätet är sant. Detta gäller däremot också för mer traditionella studier där datainsamlingen sker genom intervjuer eller enkäter. Frågan är också om resultaten kan generaliseras till andra grupper av människor. Däremot får man sannolikt fatt på information som inte bara präglas av socialt önskvärda svar när man samlar in anonym data från nätet.

Söket gjordes januari 2021. Sökorden melatonin och circadin/cirkadin ledde till 2669 inlägg i 174 olika trådar, skrivna av 857 olika profiler. En tematisk analys enligt Braun och Clarke (2006) resulterade i fyra teman: (1) att vara sin egen apotekare, (2) önskvärda och oönskade effekter, (3) en historia med ouppfyllda behov, och (4) nationella riktlinjer och klinisk praxis i Sverige. Det första temat handlar om Flashback-användarnas starka intresse för och kunskap om melatonin och läkemedel generellt. Många positionerade sig som specialister på området, samtidigt som det fanns en konsensus om att individuella skillnader är viktiga för optimal administration och effekt. Det andra temat handlar om positiva och negativa kort- och långtidseffekter av melatonin, vilket beskrevs som allt från magiska kurer till sockerpiller utan effekt. Det tredje temat handlar om erfarenheterna användarna hade av melatonin-behandlingar i ljuset av tidigare erfarenheter med stress, trauma och diverse psykiatriska symtom, samt behandling eller frånvaro av behandling för dessa tillstånd. Många uttryckte känslor kring att inte ha blivit sedda eller hörda när de behövde det som mest, och en generell misstro mot hälso- och sjukvårdspersonal, forskare, läkemedelsbolag och samhället i stort. Det sista temat handlar om användarnas erfarenheter av melatonin med tanke på de specifika riktlinjer som finns i Sverige, och diskrepansen med den kliniska verkligheten. Här tyder data på att riktlinjerna inte alltid följs, bland annat i form av att yngre patienter får melatonin (Circadin) föreskrivet, samt över längre tid än vad som är rekommenderat.

De flesta studier som genomförts på melatonin har varit kvantitativa, och har fokuserat på effekten, säkerheten och den kliniska relevansen av melatonin där vissa studier stödjer melatonin, och andra inte. Fler långtidsstudier behövs. Vidare finns det knappt kvalitativ forskning som fokuserar på hur melatoninbehandling upplevs av personer med sömnproblem, vilket denna studie bidrar med. Kvalitativa studier kan besvara forskningsfrågor om mänskliga tankar,

känslor och erfarenheter på djupet, vilket kvantitativa studier i regel inte kan göra. Fler kvalitativa studier behövs, förslagsvis med ungdomar i åldern 15–19 år, eftersom denna grupp förskrivs mest melatonin (Socialstyrelsen, 2021). Gapet mellan den vetenskapliga kunskapen och kliniska praktiken behöver minskas om riktlinjerna ska tas på allvar och ha en funktion. Det tål också att fundera över om fem procent av våra ungdomar verkligen har en brist på melatonin som behöver medicineras, och hur länge man i så fall ska göra det.

**Kontakt:** Siri Jakobsson Störe, [Siri.Store@kau.se](mailto:Siri.Store@kau.se)

## Referenser

Blomberg, H., & Stier, J. (2019). Flashback as a rhetorical online battleground: debating the (dis)guise of the Nordic Resistance Movement. *Social Media + Society*, 1–10.

<http://www.doi.org/10.1177/2056305118823336>

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.

<http://www.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

FASS (2022a). *Melatonin AGB*.

<https://www.fass.se/LIF/product?userType=2&nplId=20170420000035>

FASS (2022b). *Circadin*. <https://www.fass.se/LIF/product?userType=2&nplId=20051203000025>

National Center for Complementary and Integrative Health (2021). *Melatonin: What you need to know*.

<https://www.nccih.nih.gov/health/melatonin-what-you-need-to-know>

Socialstyrelsen (2021-03-20). *Statistik om läkemedel 2020*.  
<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/statistik/2021-3-7309.pdf>