SÖMNBRIST, DYGNSRYTM OCH SÖMNVANOR

bland barn och ungdomar mellan åldrarna 0-20 år

Joline Notklev
Biologi nivå 1
Projektuppgift
20251029 - 20251108

Källvindsskolan komvux
Norrköping
Handledare: Anders Inghage

FÖRORD

Denna vetenskapliga rapport har skrivits som ett betygsgrundande arbete i kursen Biologi nivå 1 med syfte att öka kunskapen i att skriva ett vetenskapligt arbete inför framtida studier. I arbetet har jag valt att skriva om hur sömnbrist, sömnvanor och dygnsrytm bland barn och ungdomar påverkas av varandra och ytterligare faktorer. Ämnet valdes i åtanke om att många barn och ungdomar idag sover för lite, vilket jag själv kan känna igen mig i. Därmed ville jag ta reda på mer information som ökar kunskapen inom detta område.

Att skriva detta arbete har varit intressant och lärorikt, och det har även hjälpt mig utvecklas. Jag vill tacka Anders Inghage, biologilärare på komvux, för bra instruktioner och vägledning som varit till hjälp under arbetsgången av denna projektuppgift.

SAMMANFATTNING

Sömnen är viktig för människan, eftersom den hjälper kroppen att återhämta sig psykiskt och fysiskt. Allt fler barn och ungdomar idag sover däremot för lite och förskjuter den naturliga dygnsrytmen. Barn före puberteten är i de flesta fall pigga på dagen, och vid 10 års ålder börjar det tydliggöras om barnet är en morgon- eller kvällsmänniska, vilket försvårar anpassning till skolan för de som blir kvällsmänniskor.

I dagens samhälle påverkar flera faktorer sömnen, till skillnad från förr. Förr i tiden sov människan utefter solens upp- och nedgång, men idag finns många uppfinningar som påverkar sömnkvaliteten och individers sömnvanor. En av dem är skärmar, vilket också är en bidragande orsak till sömnsvårigheter och sömnbrist. Puberteten och stress har också visats orsaka sömnbrist och sömnsvårigheter, vilket bland annat beror på olika biologiska förändringar.

När barn och ungdomar inte sover tillräckligt och lider av sömnbrist påverkas den mentala kapaciteten, vilket bland annat ökar risken för depression och suicidtankar. Det skapar även ohälsosamma sömnvanor som påverkar dygnsrytmen och prestationsförmågan i skolan. Om sömnbristen inte förhindras kan långtidseffekter på kroppen uppstå. Därför finns det flera alternativa åtgärder som samhället, skolan och föräldrar kan ta hänsyn till för att förhindra sömnbrist, ohälsosamma sömnvanor och förskjuten dygnsrytm.

INNEHÅLL

1. INLEDNING..... 1

1.1 Bakgrund..... 1

1.2 Syfte..... 1

1.3 Frågeställningar..... 1

2. METOD OCH MATERIAL..... 1

3. RESULTAT..... 2

3.1 Hälsosam dygnsrytm och rekommenderat sömnbehov 2

3.2 Förändring i sömnvanor över tid..... 2

3.2.1 Faktorer som påverkat förändringen..... 3

3.3 Bidragande orsaker till sömnbrist och sömnsvårigheter..... 3

3.4 Påverkan på den psykiska och fysiska hälsan..... 5

3.4.1 Långtidspåverkan på kroppen..... 6

3.5 Åtgärder för att förbättra sömnvanor och minska sömnbristen..... 6

4. DISKUSSION..... 7

4.1 Vad anses vara en hälsosam dygnsrytm för barn och ungdomar enligt forskning? 7

4.2 Vad är forskares rekommenderade sömnbehov för barn och ungdomar mellan åldrarna 0-20 år?..... 7

4.3 Hur har barn och ungdomars sömnvanor förändrats över tid? Vad beror eventuella skillnader på?..... 7

4.4 Vilka faktorer är orsaken till att barn och ungdomar sover för lite? 8

4.5 Hur påverkar sömnbrist och ohälsosam dygnsrytm ungas psykiska och fysiska hälsa? Vilka långtidseffekter finns?..... 8

4.6 Vilka åtgärder finns för att förbättra sömnvanor hos barn och ungdomar?.... 9

5. REFERENSER

5.1 Bilder

1. INLEDNING

1.1 Bakgrund

Sömnen är viktig för människan, eftersom den hjälper kroppen att återhämta sig psykiskt och fysiskt. Samtidigt som människor sover händer många viktiga processer som alla är grundläggande för ett bättre välmående. Sömnen hjälper hjärnan att lagra viktig information och nya intryck, som bidrar till bättre hantering av stress och påfrestningar. På samma sätt som sömn främjar hjärnans aktivitet, är det också betydelsefullt för reparation av kroppen och vila för musklerna för att minska risken att drabbas av sjukdomar (1177, 2023a). Allt fler barn och ungdomar idag har däremot sömnproblem, vilket också innebär att många sover för lite (Åslund, 2025).

1.2 Syfte

Denna rapport är skriven med syfte att utföra en djupare undersökning i hur sömnvanor bland barn och ungdomar mellan åldrarna 0-20 ser ut idag. Syftet med arbetet är dessutom att samla relevant fakta som ger läsaren en större förståelse för hur en ohälsosam dygnsrytm, för lite sömn och sömnbrist, kan påverka barn och ungdomars psykiska och fysiska hälsa. Vidare syfte med arbetet är att undersöka vilka åtgärder som kan tas vid för att förebygga barn och ungdomars sömnbrist.

1.3 Frågeställningar

1. Vad anses vara en hälsosam dygnsrytm för barn och ungdomar enligt forskning?

2. Vad är forskares rekommenderade sömnbehov för barn och ungdomar mellan åldrarna 0-20 år?

3. Hur har barn och ungdomars sömnvanor förändrats över tid? Vad beror eventuella skillnader på?

4. Vilka faktorer är orsaken till att barn och ungdomar sover för lite?

5. Hur påverkar sömnbrist och ohälsosam dygnsrytm ungas psykiska och fysiska hälsa? Vilka långtidseffekter finns?

6. Vilka åtgärder finns för att förbättra sömnvanor hos barn och ungdomar?

2. METOD OCH MATERIAL

I detta projektarbete har relevant information från ett flertal digitala källor erhållits för att studera barn och ungdomars sömnbrist, sömnvanor och dygnsrytm i samhället. Informationen som använts har hämtats från bland annat universitetsuppsatser och medicinska databaser, men även från andra digitala källor. Mycket av informationen i detta arbete baseras på resultat från flera undersökningar och studier utförda i vetenskapligt syfte. Någon enkät eller intervju har inte utförts till arbetet, då en intervju inte blev relevant och tiden blev för knapp för en egen enkätundersökning.

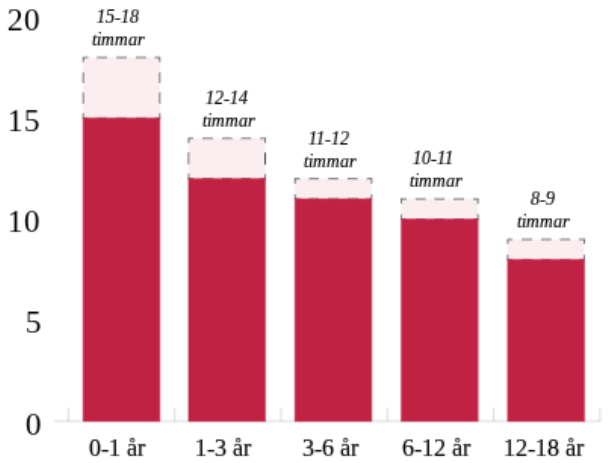
3. RESULTAT

3.1 Hälsosam dygnsrytm och rekommenderat sömnbehov

Människan har en biologisk klocka i hjärnan som styr när det är tid att sova och vakna. Den kallas dygnsrytm (Stockholms universitet, 2024), och benämns enligt forskare även som cirkadisk rytm. Den styrs bland annat av ljuset och mörkret ute och med senare uppfinningar har människan kunnat förlänga dagen, vilket bidragit till att fler människor förskjuter på dygnet och rubbar dygnsrytmen(Hedlund, 2025). En hälsosam dygnsrytm, enligt forskning, varierar beroende på vilka behov det finns för olika åldrar. Något som däremot är gemensamt rekommenderat för barn och ungdomar mellan åldrarna 5-13 och 13+ är att de ska vara vakna på dagen och sova på natten.

Redan vid 10 års ålder börjar det synas om barnet är en morgon- eller kvällsmänniska, och det påverkar hur väl de kan anpassa sig till skolan. De som utvecklas till kvällsmänniskor får svårare att anpassa sig efter skolans starttider. Barn innan puberteten är vanligtvis pigga på dagen och trötta på kvällen, men när de kommer in i puberteten förändras sömnbehovet och de behöver mer sömn än tidigare. Samtidigt som barn i puberteten behöver mer sömn, förskjuter de på sovtimmarna och vänder på dygnet, något som påverkar dygnsrytmen negativt. Därför finns det flera rekommendationer som belyser att individer ska gå upp i tid (Persson, 2020), vistas utomhus i dagsljus, vara aktiva under dagen, samt ha en regelbunden sömntid (1177, 2023).

För att bibehålla en hälsosam dygnsrytm är dessutom hänsynen till det rekommenderade sömnbehovet grundläggande. Antalet timmar sömn som behövs för de olika åldrarna varierar från individ till individ. Det är ett ungefärligt mått för hur mycket sömn barn och ungdomar behöver för att deras kropp ska fungera normalt i samband med kroppens utveckling. Figur 1 nedan, visar siffror över sömnbehovet för de olika åldrarna (Persson, 2023).



Figur 1: Visar ett genomsnittligt rekommenderat antal timmar sömn för barn och ungdomar i åldrarna 0-18 år.

3.2 Förändring i sömnvanor över tid

Sömnvanor hos barn och ungdomar har förändrats över tid och idag har det påvisats i flera studier att barn och ungdomar sover färre timmar än rekommenderat. I en aktuell studie i

Stockholms län, utförd på ungdomar i årskurs 7-9, genomförd vid Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP), framkom det att 93 procent av deltagarna behöver vakna för att gå till skolan vid en tidpunkt när deras cirkadiska rytm fortfarande signalerar nattetid. Dessutom visade studien att 46 procent av högstadieeleverna sover mindre än 8 timmar på vardagar, varav omkring 18 procent sover mindre än 7 timmar (Nationellt centrum för suicidforskning och prevention, u.å.). Människans sömnbehov har inte förändrats märkbart över tid. Däremot har samhället och levnadsvillkoren förändrats betydligt, vilket har påverkat barn och ungdomars sömnvanor. Det har resulterat i att människor idag sover i genomsnitt en timme mindre än vad människor vanligtvis gjorde för hundra år sedan (Erlandsson, 2023). Tidigare följde människan solens upp- och nedgång, vilket innebar att sömnvanorna styrdes av det naturliga ljuset. Detta förändrades gradvis när nya uppfinningar och tekniska framsteg infördes.

3.2.1 Faktorer som påverkat förändringen

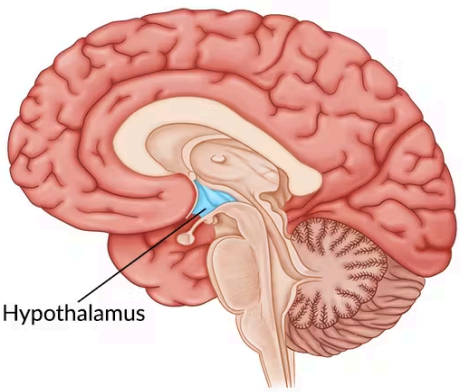
En av de viktigaste förändringar som påverkat människans sömnvanor från förr till idag är uppfinningen av glödlampan. Det elektriska ljuset var en revolutionerande uppfinning som skapade nya förutsättningar, som exempelvis möjligheten att arbeta oberoende av dagsljus. Detta bidrog till att människan kunde förlänga dagen och vara vaken längre på kvällen (Hedlund, 2025). Den ökade ljusexponeringen under kvällstid bidrog till att människans naturliga dygnsrytm, som tidigare styrts av solljuset, försköts och sömnvanorna började innebära allt senare sovtider (Larsson, 2023).

Såväl som att glödlampans uppkomst har förändrat sömnvanorna, har den snabba utvecklingen av teknik det senaste decenniet också haft stor påverkan på barn och ungdomars sömnvanor. Användningen av skärmar har ökat markant och istället för att sova när kroppen behöver vila ägnar många barn och ungdomar kvällstiden åt skärmtid (Axenström Massleberg & Boström, 2024). Skärmar avger blå ljusvågor som vid exponering minskar frisättningen av melatonin i kroppen. Melatoninet behövs på kvällen, då det är ett sömnhormon som vid frisättning skapar trötthet. När utsöndringen minskar har det utvecklats senare sömnvanor i samhället, där unga går till sängs allt senare (Larsson, 2023).

3.3 Bidragande orsaker till sömnbrist och sömnsvårigheter

Den tid det tar för en individ, från det att den lägger sig i sängen till att den somnar, kallas för sömnlatens. Det är sömnens första stadie och också en av de mer betydelsefulla delar av sömncykeln som definierar en bra sömn. En individ med kvalitativ sömn somnar lätt inom 30 minuter, har få uppvaknanden under natten och därefter vaknar pigg och utvilad. I samhället finns det flera faktorer som påverkar detta hos barn och ungdomar, däribland puberteten. I puberteten är det naturligt att de går och lägger sig senare än tidigare. Förändringen beror på att hjärnaktiviteten hos dem blir allt högre än hos yngre barn, och intresset för kvällsaktiviteter ökar. Det sker således en naturlig förskjutning av dygnsrytmen där utsöndringen av melatonin sker senare på kvällen än hos yngre barn och vuxna (Axenström Massleberg & Boström, 2024). De biologiska förändringarna i dygnsrytmen är en del av uppväxten och puberteten, men samtidigt som ungdomar blir trötta senare på kvällen och behöver sova längre på morgonen, är starttiderna i skolan inte anpassade efter det. På så vis krockar den biologiska förskjutningen av dygnsrytmen med skolans starttider, vilket leder till att barn och ungdomar omedvetet drivs till att sova mindre (Yip et al., 2022).

För lite sömn bland barn och ungdomar påverkas ytterligare av det ökade användandet av skärmar i vardagen. Som tidigare hänvisat, leder användandet av skärmar på kvällen till att dygnsrytmen påverkas negativt. Ljuset som avges från skärmar består av våglängder runt 460 nanometer, vilket är samma ljus som avges naturligt från solen (Larsson, 2023). Delen av hjärnan som påverkas av ljusexponering och som styr dygnsrytmen är Hypothalamus (Bäckelin, 2025),se figur 2. Under dagen, tillsammans med hypothalamus, upprätthåller dessa våglängder en stabil dygnsrytm. När samma våglängder som från solen däremot kommer från skärmar på kvällen, uppfattar kroppen det som dag istället för natt. Detta skapar en fördröjd insomning och störd dygnsrytm (Larsson, 2023). I en studie utförd av Folkhälsomyndigheten på barn och ungdomar i Stockholms län visades ett tydligt samband mellan skärmtid och sömnvanor. De ungdomar som angav att de hade en högre skärmtid hade i genomsnitt också en kortare sömn, senarelagd sovtid och sämre sömnkvalitet (Johansson, 2025).



Figur 2: Illustrering av var i hjärnan Hypothalamus sitter.

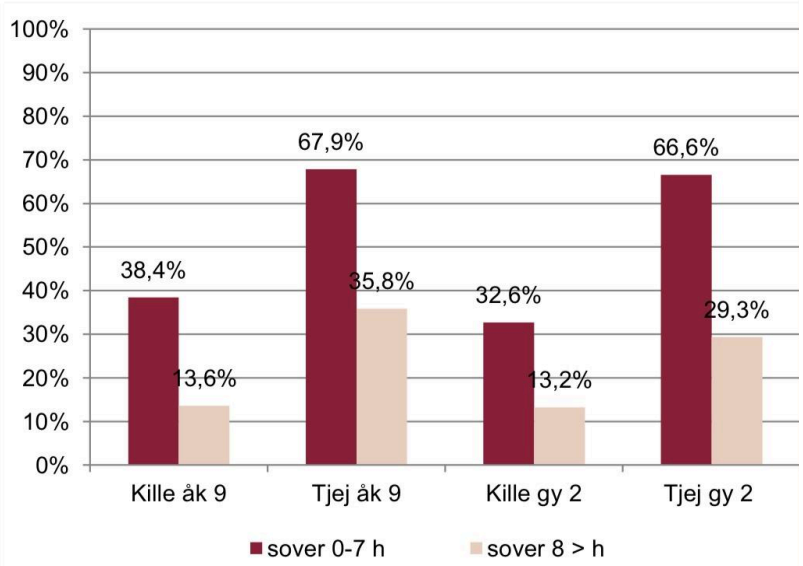
När ungdomar personligen reflekterar över vad som orsakar mindre sömn, nämns oro, låg självuppfattning, stress och tystnad som ytterligare faktorer som påverkar. I en studie genomförd vid Högskolan i Borås, med syfte att undersöka faktorer relaterade till sämre sömn och kortare sömnlängd, visade resultaten flera samband. Resultaten tyder på ett samband mellan sämre sömn, skolstress och låg självuppfattning. Därtill visade resultatet att kortare sömn är kopplad till skolstress, hög teknikanvändning och skärmanvändning innan sänggående. Tankarna och oron som barn och ungdomar känner vid insomning är relaterade till skolan. De känner stress kring prov, läxor och hur resultaten i skolan påverkar framtiden. Även tankar utöver prov och läxor, såsom interaktioner, relationer, att passa in, normer och värderingar bidrar till insomningssvårigheter. Barn och ungdomar påverkas starkt av sin omgivning under uppväxten. I samband med det upplever de att tankar aktiveras när de omges av tystnad när de ska sova, vilket försvårar insomningen. I samband med detta visade studien att många av ungdomarna använder skärmar om de inte kan sova. Mellan flickor och pojkar har flickor visats vara mer benägna att drabbas av sömnsvårigheter, i jämförelse med pojkar. Även om både pojkar och flickor använder skärmar, upplever sömnsvårigheter och har skolstress, har det visats i en delstudie att flickor gör det i större omfattning än pojkar (Jakobsson, 2022).

Oron kring att passa in i samhället har dessutom visats påverka flickor i större utsträckning än pojkar. Enligt forskning har ungefär 60% av flickor psykisk ohälsa, vilket också har bevisats påverkas av sociala medier. Det beror på att sociala medier utsätter flickor för konstant jämförelse som påverkar deras självbild och gör dem mer självkritiska. Detta skapar stress, vilket också kan vara en anledning till att de får sämre sömnkvalitet. Pojkar upplever också att psykisk ohälsa påverkar sömnkvaliteten negativt, men till skillnad från flickor påverkas de inte i samma grad av sociala faktorer som självkritik och jämförelse (Axenström Massleberg & Boström, 2024).

3.4 Påverkan på den psykiska och fysiska hälsan

Sömnen är betydande för barn och ungdomars psykiska och fysiska välmående och i studien från NASP har det undersökts hur depression och suicidtankar hos ungdomar kan kopplas till sömnbrist. Statistik visar att ungdomar med en kortare sömnlängd och sämre sömnkvalitet löper större risk att drabbas av depression än de ungdomar som sover mer. Dessutom visar resultaten att risken att drabbas av depression är sammanlänkat till vilken tid på dygnet som ungdomar är mest aktiva på. Det bevisas att ungdomar som är kvällspigga är mer benägna till att utveckla depression än de som är morgonpigga. Samtidigt som bristande sömn har bekräftats öka risken för depression, bidrar för lite sömn under skolveckorna även till en ökad risk för suicidtankar (Nationellt centrum för suicidforskning och prevention, u.å.).

Ett resultat från en Folkhälsoenkät i Jönköpings län har undersökt sambanden mellan sömn och depression, och hur detta fördelar sig mellan olika åldrar och kön. Både pojkar och flickor som sover mindre än sju timmar upplever psykosomatiska besvär i högre utsträckning än de som sover 8 timmar eller mer. Besvären som uppkommer kan bero på otillräcklig sömn samtidigt som otillräcklig sömn också kan bero på besvären. I figur 3 visas sambandet, samt en jämförelse mellan pojkar och flickor.



Figur 3: Diagram över antalet personer med minst två psykosomatiska besvär, minst en gång i veckan.

Kortare sömn under vardagar påverkar också ungdomars hälsa genom att det bidrar till nedsatt omdömesförmåga, känslomässig instabilitet, minskad motivation och oregelbundna sömntider. När ungdomar är trötta under vardagar tenderar de att sova längre på helger. Detta har tillfälligt fördelaktiga effekter som exempelvis att det kortsiktigt lindrar sömnbristen som byggts upp hos ungdomar under skolveckan. Långsiktigt kan detta å andra sidan resultera i en störd dygnsrytm, där den normala rytmen hamnar ur balans och ungdomar sover längre på dagen och somnar senare på kvällen (Oxens, 2014). Forskning tyder på att ungdomar är benägna att vända på dygnet och enligt en undersökning på högstadieelever försköt 54 procent av eleverna på dygnsrytmen med ungefär två timmar under helger. När dygnsrytmen förskjuts under helgen blir det svårare för ungdomar att ställa tillbaka den på söndagar. Därmed stämmer inte dygnsrytmen överens med skolans tider och tröttheten kvarstår under veckan fram till att det blir helg igen (Svantesson, 2020). Ytterligare undersökningar har pekat mot att ungdomar med kortare sömn presterar sämre i skolan, jämfört med ungdomar som sover längre (Albertsson & Karlsson, 2012).

3.4.1 Långtidspåverkan på kroppen

Vid kroppens utveckling från barn till vuxen sker mycket i kroppen och det är en stressig period för många unga i puberteten. När tidiga skolstarter kombineras med sömnbesvär bidrar det till en kronisk sömnbrist bland ungdomar. Ny forskning från Örebros universitet tyder på att sömnsvårigheter, på lång sikt, kan orsaka smärta i flera delar av kroppen. Smärtan kan utspela sig i ryggen, nacken och axlarna och dessutom öka i takt med mer sömnbesvär. Att ungdomar känner mer smärta kan orsakas av den nedstämdhet som följer med sömnbesvär, då det får ungdomar att reflektera mer och därmed känna smärta tydligare (Harradine, 2023).

3.5 Åtgärder för att förbättra sömnvanor och minska sömnbristen

I ett försök att åtgärda sömnbristen bland barn och ungdomar, har skolor i flera delstater i USA senarelagt skolstarten. Undersökningarna har utförts för att undersöka hur det påverkar barn och ungdomars sömn. Studierna som utförts har fått positiva resultat som tyder på att en senare skolstart främjar en längre sömn, förbättrar hälsan och ger bättre närvaro hos elever (Bauducco & Boersma, 2020). En ytterligare studie i USA, utförd på 28 000 elever, med uppföljning efter två år, har dessutom påvisat att senarelagd skolstart bidrog med i genomsnitt 45 minuter längre sömn än tidigare (Jakobsson, 2022).

Studierna från USA har drivit svenska forskare till att undersöka detta även i Sverige. I ett pågående svenskt projekt, vid NASP, undersöker forskare effekterna på skolungdomar vid skolstart klockan nio (Johansson, 2025). Ytterligare pågår ett aktuellt forskningsprojekt vid Jönköping University sedan 2024 (Jönköping University, 2024). Enligt projektledaren Malin Jakobsson som jobbar på Jönköping University, är detta projekts centrala fokus att se om de svenska resultaten instämmer med internationella studieresultat. Hon belyser att om de svenska resultaten får liknande positiva effekter som internationella studier, kan en senarelagd skolstart vara en åtgärd som främjar längre sömn, förbättrar psykisk hälsa och ger bättre studieresultat bland unga (Jönköping University, 2024).

Idag arbetar Elevhälsans Medicinska Insats (EMI) för att motverka sömnproblem bland barn och ungdomar. Inom EMI inkluderas bland annat skolsköterskor som genom olika tillvägagångssätt arbetar för att ge barn och ungdomar bättre förutsättningar för en god sömn. De hjälper till att motivera och sprida kunskap om vad som främjar sömnen och hur sömnbrist kan motverkas. I forskning kring detta har det även framkommit att ungdomar lättare lär sig ett nytt beteendemönster när de får hjälp och stöttning av andra (Jakobsson, 2022).

Utöver EMI kan skolan införa sömnprogram, där kunskap om sömn blir en större del av undervisningen och läroplanen. Att införa sömnprogram i skolan är ett sätt att främja sömnen på individanpassad nivå. Syftet med det är att förmedla kunskaper om hur sömnen främjas samtidigt som elever uppmuntras till att bibehålla hälsosamma sömnvanor. För en djupare förståelse för hur sömnprogram påverkar elever, har det testats bland svenska elever i årskurs 7 och 8. En uppföljning av studien gjordes sedan ett år senare, där resultaten visade att elever som deltagit i sömnprogrammet hade en halverad risk att drabbas av sömnbrist i jämförelse med de elever utan ett sömnprogram (Bauducco & Boersma, 2020).

Samtidigt som skolans insatser är viktiga, är även föräldrars engagemang en viktig faktor för att främja goda sömnvanor. Som tidigare nämnt är stöttning viktigt för barn och ungdomar, framförallt från personer de har nära relation till. Ungdomar uppskattar stöttande och involverade föräldrar som hjälper dem att upprätthålla rutiner de haft under barndomen. De behöver föräldrarnas hjälp, men för att föräldrar ska kunna stötta dem behöver de ha tillräckligt med kunskap om vilka rutiner och vilken miljö som främjar sömnen. Vissa föräldrar saknar de kunskaperna, vilket kan motverkas med hjälp av skolsköterskan genom att sprida information om sömn till både elever och föräldrar (Jakobsson, 2022).

4. DISKUSSION

4.1 Vad anses vara en hälsosam dygnsrytm för barn och ungdomar enligt forskning?

För att dygnsrytmen ska anses vara hälsosam enligt forskning är något av det viktigaste för barn och ungdomar mellan åldrarna 5-13 och 13+ att sova på natten och inte under dagtid. Detta är framförallt viktigt att ha i åtanke för barn och ungdomar i puberteten, eftersom det är en period då dygnsrytmen förskjuts naturligt. Om de sover på dagen kan det leda till insomningssvårigheter och att dygnsrytmen förskjuts mer än vad som är naturligt. Därför finns rekommendationer från forskare som förklarar att en hälsosam dygnsrytm uppnås genom att gå upp i tid, vistas utomhus, få dagsljus, vara aktiv under dagen och ha regelbundna sömnvanor.

4.2 Vad är forskares rekommenderade sömnbehov för barn och ungdomar i åldrarna 0-20 år?

Sömnbehovet för individer i olika åldrar varierar stort, eftersom olika åldrar behöver olika mycket sömn för att utvecklas. Det rekommenderade sömnbehovet för barn i åldern 0-1 år ligger i genomsnitt på 15-18 timmar per dag. Ju äldre barn blir, desto färre timmar behöver de sova. Barn från 1-3 år rekommenderas sova 12-14 timmar, medan barn vid 3-6 år behöver sova 11-12 timmar. Därefter är rekommenderat sömnbehov för 6-12 åringar att sova 9-10 timmar. För barn och ungdomar i åldrarna 12-18, då de flesta kommit in i puberteten, är sömnbehovet 8-9 timmar och ibland mer för vissa.

4.3 Hur har barn och ungdomars sömnvanor förändrats över tid? Vad beror eventuella skillnader på?

Både barn och ungdomars sömnvanor har förändrats över tid i samband med elektrifieringen av samhället. I dagens samhälle sover människor i genomsnitt en timme mindre än vad de gjorde för hundra år sedan. Förr i tiden sov barn och ungdomar utefter solens ljus, men idag är deras sömnvanor istället helt oberoende av det. Det innebär att sömnvanorna bland barn och ungdomar idag är senarelagda och att de går till sängs senare än förr. Jag anser att det hade varit intressant att hitta mer specifik statistik kring detta, men på grund av begränsad fakta på internet har inget sådant hittats.

Som jag förstår det har förändringarna i sömnvanorna varit möjliga på grund av nya samhällsförändringar. En av dem är glödlampan som var en mycket betydelsefull uppfinning för sömnvanornas förändring. Med den tillkom möjligheten att vara vaken senare på kvällen, vilket också påbörjade en förskjutning av dygnsrytmen fram till idag. En ytterligare faktor

som påverkat är utvecklingen av teknologi och skärmar. Utvecklingen har resulterat i att användandet av skärmar bland barn och ungdomar har stigit, framförallt på kvällen. Detta har påverkat sömnvanorna negativt, då skärmar utstrålar ett ljus som minskar melatonin och försvårar insomningen och senarelägger sömnvanorna.

4.4 Vilka faktorer är orsaken till att barn och ungdomar sover för lite?
Den sömnbrist som råder i samhället orsakas och påverkas av flera faktorer, men en av de större faktorerna är puberteten. Som tidigare nämnt bidrar puberteten med en naturlig förskjutning av dygnsrytmen. Det innebär att barn och ungdomar blir piggare på kvällen och inte längre är anpassade för ett samhälle präglat av tidiga starttider. Barn och ungdomar i puberteten får således svårare att anpassa tiden de går till sängs utefter skolans starttider. Som följd av detta blir sömnen kortare utan att ungdomar själva kan hjälpa det. Liksom puberteten är en anledning till otillräcklig sömn, kan det finnas underliggande orsaker som framhävs även som barn. Som beskrivet i resultatet är det möjligt att se om ett barn är en morgon eller kvällsmänniska redan vid 10 års ålder och detta försvårar anpassning av barnets dygnsrytm och sömnvana utefter tidiga morgnar.

Förutom puberteten och förändringar under uppväxten, är användandet av skärmar på kvällen en tydlig faktor för lite sömn. Ljuset från skärmar uppfattas av kroppen som dagsljus, vilket kan fördröja insomningen och störa dygnsrytmen. Resultatet visar att ungdomar med högre skärmtid sover kortare och får senare sömnvanor, vilket jag förmodar även kan vara problematiskt i kombination med tidiga skolstarter. Ungdomar själva förklarar dessutom att de använder skärmar när de inte kan sova. Jag tänker att detta skapar ett upprepande beteendemönster, där sömnsvårigheter leder till mer skärmtid som i sin tur förstärker sömnproblem.

Ytterligare faktorer som är avgörande för kortare sömnlängd och otillräcklig sömn bland barn och ungdomar är olika kombinationer av stress. Mycket av stressen från prov, läxor och prestation i skolan påverkar sömnen, men stress kring interaktioner, relationer och normer påverkar också. Eftersom de allra flesta barn och ungdomar går i skolan och utsätts för alla dessa faktorer, antar jag att stress är något som påverkar de flesta barn och ungdomar oavsett kön. Som ungdomar själva uttryckte sig i en studie är tystnaden när de ska sova jobbigast, eftersom tankarna blir tydligast då.

Bland barn och ungdomar har fler flickor än pojkar angivits ha sömnsvårigheter. Deras sömnproblem har visats bero på bland annat användningen av sociala medier. Sociala medier orsakar jämförelse och självkritik bland flickor, vilket kan öka sömnstörande faktorer såsom stress och psykisk ohälsa.

4.5 Hur påverkar sömnbrist och ohälsosam dygnsrytm ungas psykiska och fysiska hälsa? Vilka långtidseffekter finns?
I studier har sömnbrist visats påverka barn och ungdomar psykiskt genom att öka risken för depression och suicidtankar. Jag anser att detta kan förklaras av sömnens betydelse för kroppens återhämtning. Det rekommenderade sömnbehovet för olika åldrar finns för att upprätthålla barn och ungdomars välmående under deras uppväxt och utveckling. När dessa däremot inte upprätthålls påverkas kroppen och hjärnans funktion negativt och kroppens återhämtning under natten blir bristande. Vidare finns ytterligare bevis som pekar mot att

mindre sömn ökar depression. Som studier visat är det är större risk för kvällsmänniskor att drabbas av depression jämfört med morgonmänniskor.

Att vara kvällsmänniska eller morgonmänniska är en biologisk skillnad. Utöver högre risk för depression, har kvällsmänniskor även svårigheter att anpassa sig till skolans tidiga starttider. Till följd av det utvecklar många av dem en ohälsosam dygnsrytm som på längre sikt även kan antas leda till kronisk sömnbrist.

Precis som en ohälsosam dygnsrytm bidrar till sömnbrist, visar även forskning att sömnbrist bidrar till en ohälsosam dygnsrytm. Det innebär att båda faktorerna påverkar varandra ömsesidigt. Den trötthet som formas under skolveckorna tenderar barn och ungdomar att sova ikapp på helger genom att vända på dygnet. Under skolveckan får de svårt att återställa dygnsrytmen och tröttheten kvarstår under veckan fram till helgen. Enligt min bedömning innebär detta att sömnbristen skapar ett ohälsosamt, upprepande sömnmönster som fortsätter förvärra den redan befintliga sömnbristen.

Sömnbrist bidrar även till negativa konsekvenser, såsom nedsatt omdömesförmåga, känslomässig instabilitet, minskad motivation och, på längre sikt, smärta i flera delar av kroppen. Smärtan uppstår vid bland annat ryggen, nacken och axlarna, vilket beror på att sömnbesvär ökar nedstämdhet. Nedstämdhet ökar i sin tur reflektionsförmågan, vilket därmed ger en högre känslighet för smärta.

4.6 Vilka åtgärder finns för att förbättra sömnvanor hos barn och ungdomar?

Det finns flera relevanta åtgärder som kan vidtas för att förbättra sömnvanorna och minska sömnbristen bland barn och ungdomar. I USA har skolor redan undersökt hur senarelagd skolstart påverkar sömnen. Hittills har studierna visat positiva resultat, där åtgärden bland annat bidrog till förbättrad hälsa, bättre närvaro och i genomsnitt 45 minuter längre sömn. Svenska forskare har således velat undersöka detta även i Sverige. Även om resultaten för de svenska studierna fortfarande är osäkra, anser jag att de sannolikt kommer likna de amerikanska undersökningarnas resultat.

Skolan är en viktig plats att sprida kunskap om sömn på. För att motverka sömnproblem kan fokuset på skolsköterskor bli större så att de kan sprida mer kunskap om hur sömnbrist kan motverkas. Utöver att elever får mer kunskap om sömn, anses en möjlig lösning vara att tilldela information om sömn även till föräldrar. Föräldrar med bättre kunskaper om sömn har visats vara fördelaktigt i arbetet mot sömnbrist. Med rätt information kan de bli involverade och stöttande i arbetet för att förbättra ungdomars sömnvanor. Dessutom har studier visat att barn och ungdomar hellre lyssnar på personer de har nära relation till, samt uppskattar när föräldrar sätter upp tydliga rutiner för sömnen. Detta anser jag visar att en ökad föräldrainvolvering borde prioriteras.

Det har å andra sidan även bekräftats vara effektivt med sömnprogram i skolan. Sömnprogram, som är en individanpassad åtgärd och syftar till att hjälpa ungdomar att bibehålla hälsosamma sömnvanor, har visats halvera risken att drabbas av sömnbrist. Med hjälp av sömnprogram kan sömn bli en större del av undervisningen och åtgärda ohälsosamma sömnvanor, ohälsosam dygnsrytm och sömnbrist.

5. REFERENSER

1177., Nationella redaktionen. (3 april 2023). *Sömnen är viktig för hälsan*. https://www.1177.se/Ostergotland/liv--halsa/stresshantering-och-somn/somnen-ar-viktig-for-din-halsa/

1177., & Nationella redaktionen. (1 juni 2023). *Sömnsvårigheter*. https://www.1177.se/Ostergotland/liv--halsa/stresshantering-och-somn/somnsvarigheter/

Albertsson, L & Karlsson, I. (2012). Systematisk litteraturstudie. DiVA. https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:578569/FULLTEXT01.pdf

Axenström Massleberg, I., & Boström, J. (2024) *Hur ungdomar påverkas av skärmanvändning*. Examensarbete. DiVA. https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1867277/FULLTEXT01.pdf

Bauducco, S., & Boersma, K. (2020). Interventioner för att förebygga sömnbrist hos tonåringar: fokus på individ eller samhälle?. *Socialmedicinsk Tidskrift, 97*(5-6), 866–877. https://doi.org/10.62607/smt.v97i5-6.38237

Bäckelin, E. (24 oktober 2025). *Vad händer i hjärnan när du sover?*. Hjärnfonden. https://www.hjarnfonden.se/hjarnhalsa/somn/vad-hander-i-hjarnan-nar-du-sover/

Erlandsson, M. (22 maj 2023). *Unga tar sömnen på stort allvar.* Vetenskap & hälsa https://www.vetenskaphalsa.se/unga-tar-somn-pa-stort-allvar/

Harradine, L. (12 april 2023). *Tonåringar som sover dåligt löper större risk att drabbas av långvarig smärta*. Örebro universitet. https://www.oru.se/nyheter/nyhetsarkiv/nyhetsarkiv-2023/langvarig-smarta-kan-drabba-tonaringar-med-somnproblem/ 3 nov

Hedlund, F. (21 februari 2025). *Därför ska vi lyssna på kroppens rytm*. Karolinska institutet. https://ki.se/forskning/popularvetenskap-och-dialog/popularvetenskapliga-teman/tema-somn/darfor-ska-vi-lyssna-pa-kroppens-rytm

Jakobsson, M. (2022). *"Jag vill sova, men kan inte"*. Doktorsavhandling. DiVA. https://hb.diva-portal.org/smash/get/diva2:1639287/FULLTEXT01.pdf

Johansson, B. (6 oktober 2025). *Senare skolstartstider för främjande av ungas psykiska hälsa och utveckling*. Karolinska institutet. https://ki.se/nasp/senare-skoltider-for-framjande-av-ungas-psykiska-halsa-och-utveckling

Johansson, B. (3 april 2025). *Skärmvanor bland unga kan öka depressionsnivåer genom försämrad sömn*. Karolinska institutet. https://nyheter.ki.se/skarmvanor-bland-unga-kan-oka-depressionsnivaer-genom-forsamrad-somn

Jönköping University. (8 juni 2024). *Sömnforskare utvärderar senare skolstart*. https://ju.se/forskning/nyheter/nyhetsarkiv/2024-06-08-somnforskare-utvarderar-senare-skolstart.html

Larsson, A. (2023). *Effekten av kvällsanvändning av blåljusblockerande glasögon på sömn*. Examensarbete. DiVA. https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1840248/FULLTEXT01.pdf

Nationellt centrum för suicidforskning och prevention. (u.å.). *Sömnbrist kopplat till depression och suicidtankar bland ungdomar*. Karolinska institutet., & region Stockholm. https://ki.se/media/264868/download

Oxens, J., Au, R., Carskadon, M., Millman, R., Wolfson, A., Braverman, P.K., Adelman, W.P., Breuner, C.C., Levine, D.A. Marcell, A.V., Murray, P.J., O'Brien, R.F. (2014). Insufficient sleep in adolescents and young adults: An update on causes and consequences. *Pediatrics*, *134*(3), e921-e932. https://doi.org/10.1542/peds.2014-1696

Persson, R., 1177., & Nationella redaktionen. (4 maj 2020). *Barns sömn i olika åldrar*. https://www.1177.se/Ostergotland/barn--gravid/att-ta-hand-om-barn/barns-somn/barns-somn-i-olika-aldrar/

Stockholms universitet. (31 oktober 2024). *Dygnsrytmer och dagsljus*. https://www.su.se/skiftarbetaren-forskningsprojekt/om-projektet/dygnsrytmer-och-dagsljus-1.637058

Svantesson, E. (4 maj 2020). *Barn och unga blir socialt jetlaggade av nattlig skärmtid*. Lunds universitet, Medicinska fakulteten. https://www.medicin.lu.se/artikel/barn-och-unga-blir-socialt-jetlaggade-av-nattlig-skarmaktivitet

Yip, T., Wang, Y., Xie, M., Ip, P. S., Fowle, J., & Buckhalt, J. (2022). School start times, sleep, and youth outcomes: A meta-analysis. *Pediatrics*, *146*(6), e2021054068. https://doi.org/10.1542/peds.2021-054068

Åslund, L. (30 september 2025). *Barns sömnproblem ökar och vården kan göra skillnad*. Janusinfo. https://janusinfo.se/nyheter/tidningenevidens/nr32025temabarnochlakemedel/3/barnssomnproblemokarochvardenkangoraskillnad.5.165b55651992787ec73e024e.html

5.1 Bilder

1177. (2020). *Barns sömn i olika åldrar.* [Diagram]. https://www.1177.se/Ostergotland/barn--gravid/att-ta-hand-om-barn/barns-somn/barns-somn-i-olika-aldrar/

Flint Rehab. (2025). *Hypothalamus damage and brain injury: Understanding the causes, symptoms, and treatment*. [Illustration]. https://www.flintrehab.com/hypothalamus-brain-injury/?srsltid=AfmBOoo1rvXg6eyxZ4azUAll18mNuYtdqLm0_Ifn9yfgc2kRCqqf1c0m

Jönköpings län. (u.å.). *Psykisk ohälsa i relation till sömn bland länets ungdomar*. [Diagram]. https://utveckling.rjl.se/globalassets/utveckling-i-jonkopings-lan/hur-gar-det/halsa/folkhalsoenkat-ung/psykisk-ohalsa-i-relation-till-somn-bland-lanets-ungdomar.pdf