SÖMNBRIST, DYGNSRYTM & SÖMNVANOR

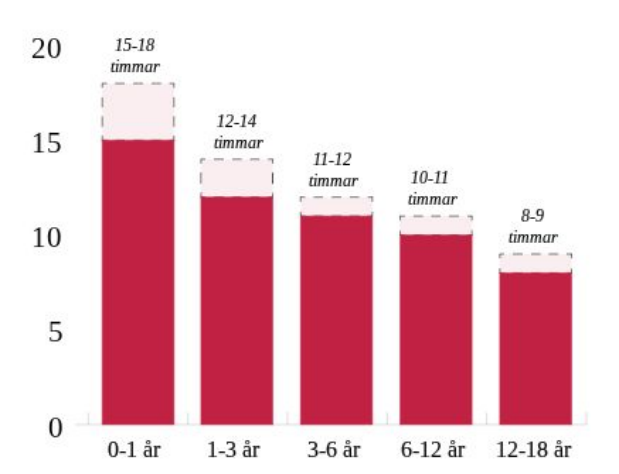
Bland barn och ungdomar i åldrarna 0-20 år

Översikt

- Hälsosam dygnsrytm & rekommenderat sömnbehov
- Förändring i sömnvanor över tid
- Faktorer som påverkat förändringen
- Orsaker till sömnbrist & sömnsvårigheter
- Påverkan på hälsan & långtidseffekter
- Åtgärder
- Sammanfattning

Hälsosam dygnsrytm & rekommenderat sömnbehov

- Biologisk klocka
- Varierar med ålder
- Kvälls- och morgonmänniska
- Hälsosam dygnsrytm
- Sömnbehov



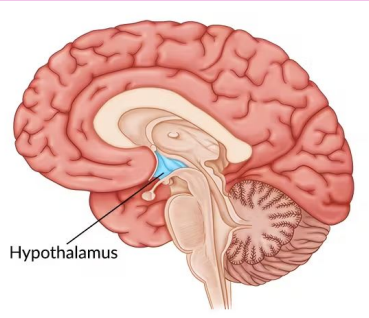
Förändring i sömnvanor över tid

- 1 timme
- Dagsljus
- Nya uppfinningar

Faktorer som påverkat förändringen

Orsaker till sömnbrist & sömnsvårigheter

- Puberteten
- Skärmar
- Stress

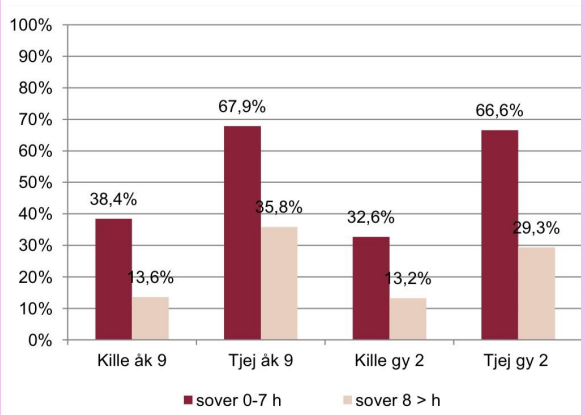


Påverkan på hälsan

- Depression
  - Kön
- Dygnsrytm
- Prestation

Långtidseffekter

- Smärta



Åtgärder

- Senare skolstart
- Skolan
- Föräldrar

Sammanfattning

- Hälsosam dygnsrytm & rekommenderat sömnbehov
- Förändring i sömnvanor över tid
- Faktorer som påverkat förändringen
- Orsaker till sömnbrist & sömnsvårigheter
- Påverkan på hälsan & långtidseffekter
- Åtgärder

Tack för att ni har lyssnat!

Har ni några frågor?