

Sömnbrist och kognitiv förmåga

Mohamad Yabrak

Analys av forskningsartikeln:

“Quantifying Cognitive Impairment After Sleep Deprivation at Different Times of Day”

Skärmtid kan
påverka barns och
ungas hälsa

Viktigt för nästan alla
I samhället

Syfte & frågeställning

Syfte:

- Undersöka hur sömnbrist påverkar hjärnan
- Se om korta mobiltester kan mäta försämrad prestation

Frågeställningar:

- Hur påverkas minne och koncentration?
- Spelar tiden på dagen roll?



Metod

182 deltagare

Två grupper

Tester via mobilapp

uppmärksamhet

minne

matematik

reaktionsförmåga



Resultat

sämre koncentration

sämre minne

långsammare reaktionstid

sämre matematisk förmåga

Varierade resultat under dagen

Diskussion

sjukvård

transport

arbetsliv

forskning

Begränsad
studie

Egna reflektioner

- **Styrkor:**

- Många deltagare
- vetenskaplig studie
- Tidigare forskning

- **Svagheter:**

- första undersökning
- mobiltester är begränsade

Slutsats

- Sömnbrist påverkar hjärnan mer än många tror.
- Smartphone-tester kan bli ett viktigt verktyg i framtiden.

**TACK FÖR ATT NI
LYSSNADE**

