



Folkhälsomyndigheten

Podden Liv & Hälsa

Tips – så kan barn och unga sova bättre

[Pernilla Engström, programledare]

Att sova gott är viktigt för att barn och unga ska må bra. Att de ska orka med skolan, kunna koncentrera sig och fungera i vardagen. Men i dag är det många unga som sover för lite. Jag säger välkommen till dig Filip Gedin, du är utredare här på Folkhälsomyndigheten.

[Filip Gedin, utredare] Tack så mycket!

[Pernilla] Varför är sömn så viktigt?

[Filip] Sömnen är central för många delar av hälsa och välmående. Att man behöver för att återhämta sig efter en lång dag som har varit prövande på olika sätt. Och det ger ju följd effekter att det stärker ens fysiska och psykiska välmående.

[Pernilla] Och vad skulle du säga händer då när barn och unga inte får tillräckligt mycket sömn?

[Filip] I ett kort skede så är det ju att när man är trött, så är det svårt att koncentrera sig och det är svårt att prestera. Och man har svårt att reglera sitt humör eller emotionella regleringen för att man helt enkelt är trött.

[Pernilla] Hur skulle du säga att koncentration och inlärningsförmåga försämrats? Kan du fördjupa dig lite grann?

[Filip] Ja, men som jag var inne på tidigare, det är ju ganska, jag tror vi alla kan gå tillbaka till oss själva där. Och om du är väldigt trött så behövs det inte en lång föreläsning eller att man ska lyssna på någonting viktigt, innan man tappar fokus. Och så är det ju såklart även för barn. Går man in i ett klassrum där det kanske dessutom är väldigt mycket höga ljudnivåer och svårt att fokusera, då har det stark påverkan om man dessutom är trött. Så först påverkas ju koncentrationsförmågan och det i slutändan påverkar resultaten i skola och inlärningsförmågan hos barnen.

[Pernilla] Påverkas det psykiska måendet skulle du säga?

[Filip] Ja, absolut. Det har en stark koppling till psykiskt välbefinnande att sova, att få tillräckligt med sömn. Det hjälper dig att bli mer motståndskraftig mot saker som händer i livet. Det är lättare att tackla saker när man är pigg och utvilad, än om man är trött och känner sig sliten.

[Pernilla] Hur mycket sömn skulle du säga att barn och unga behöver?

[Filip] Ja, det varierar ju väldigt mycket över ett liv och barn har ju ett större sömnbehov än vad vi vuxna har, för att de är i en utvecklingsfas helt enkelt.

[Pernilla] Och om man skulle titta lite hur utvecklingen har varit, hur har den sett ut när det gäller barn och ungas sömnvanor?

[Filip] Kollar vi på forskning så ser vi till exempel att år 2013 så gjordes en mätning där man såg att 60 procent av alla barn och unga går och lägger sig efter 23, alltså elva på kvällen, vilket är väldigt sent. Och jämför man det med hur det såg ut på 1980-talet när det var 15 procent som gick och lade sig efter elva på kvällen, så är ju det problematiskt. Och det är främst för att man måste gå upp på morgonen på vardagar, så man kan inte tillgodose sig de timmar man behöver helt enkelt.

[Pernilla] Så över tid så har barn och unga alltså fått mindre sömn. Vet man någonting om vad den här utvecklingen kan bero på?

[Filip] Vi har ju i några av de råd och rekommendationer som vi har tagit fram, så ser vi att skärmar till exempel har lyfts upp. Och även fysisk aktivitet har ju minskat i befolkningen, så det kan vara orsaker till den här trenden helt enkelt.

[Pernilla] Och vilken roll skulle du säga att skärmanvändningen spelar i det här?

[Filip] Ja, men det har en central roll. Det är en viktig fråga att lyfta, för det är någonting som har förändrats. Vi var inne på det just, vad har hänt sedan 1980-talet. Och det är ju dels introduktionen av skärmar, och skärmar påverkar ju kroppen på två olika sätt. Dels så är skärmar, och kanske mobiler framför allt då om vi pratar om dem, en stark kopplad reaktion för belöningssystemet i hjärnan, och det gör att vi spontant trycker undan sömnbehovet. Man kan se det som en liten kamp i hjärnan när du ska gå och lägga dig, att hjärnan vill prioritera vad som är viktigast för dig just nu. Och är du då i ett stadie där den tycker att du mår väldigt bra för du får väldigt hög belöning för att du gör ett spel där du får kommunicera mina vänner och sådana saker, då trycks sömnbehovet ner. Och det kan hålla på i väldigt lång tid även efter skärmen har slutat användas. Så det är därför vi rekommenderar att man lägger ifrån sig den i alla fall en timme innan man går och lägger sig. Och sedan vi våra kroppar regleras ju väldigt mycket av dygnsrytmen, i samspelet av ljus och mörker. Och här så ser vi också att skärmens ljus, oavsett om den är blå eller vanlig färg, så aktiverar det ju våra sinnen så att vår kropp tror att det är dag helt enkelt trots att det är natt.

[Pernilla] Så det låter som att ett gott råd är att lägga ifrån sig skärmen en bra stund innan man ska gå och lägga sig?

[Filip] Hemskt gärna. Och går det så får man gärna lämna den också utanför sovrummet, för de här plingande ljuden har en störande effekt även när du har gått och lagt dig. Så har möjlighet och viljestyrkan att lämna den utanför rummet så är det jättepositivt.

[Pernilla] Har du några fler råd som du kan ge för att man ska få bättre sömn eller för att barn och unga ska få bättre sömn?

[Filip] Ja, jag har faktiskt det. Om jag ska lyfta upp några specifika så är det först och främst kanske rutiner det som vi vill att man ska se över om man har möjlighet. Rutiner för oss handlar om att försöka gå upp och gå och lägga sig samma tider, även mellan vardag och helg, även om det är svårt. För att på helgerna så tenderar vi att gå upp senare och gå och lägga oss senare. Men om man går och lägger sig olika tider på helg och vardagar, så blir det lite som att man färdas mellan två olika tidszoner. Och då är det inte så konstigt att när man går upp på morgonen på måndagar, att man upplever att det är lite att man är nästan lite jetlag. Så försök, om det går, att hålla samma tider på helgerna som vardag, för det kommer hjälpa dig i långa loppet. Och sen skulle jag också vilja tipsa om att fysisk aktivitet, och gärna i dagsljus, är superbra för kunna varva ner sen på kvällen och vara trött. Så det är också jättebra för sömnen.

[Pernilla] Varför skulle du säga att de här rutinerna är så viktiga?

[Filip] Jag tror man kan gå tillbaka till sig själv, att till exempel så är vi väldigt mycket vanemänniskor där vi till exempel är hungriga vid samma tid varje dag, för att vi brukar äta samma tider eller vid samma tider. Och sömn är lite samma sak. Att om kroppen vet att vi den här tiden brukar jag gå och lägga mig, så kommer den att reglera det här själv. Och återigen det här med att även om man är väldigt trött och vill kanske sova lite extra dagen efter, så tenderar det att sakta men säkert skjuta på dygnsrytmen, så att den man successivt blir har svårare att gå och lägga sig för att man gått upp senare. Så det är det som påverkar.

[Pernilla] Och om man tittar lite grann på de här fysiska förutsättningarna, vilken roll skulle du säga att själva sova miljön spelar? Hur ska det vara i sovrummet för att man ska sova bra?

[Filip] Ja, det är jätte viktigt också. Miljön påverkar oss på jättemånga olika sätt, och här ser vi främst att man kan tänka på tre olika saker. Dels är det jättebra att man har det mörkt. Vi pratade om att vara ute i dagsljus, jättenyttigt för dig för du sänker du det här kroppsegna hormonet melatonin som gör dig trött. Men sen när det blir kvällstid så är det bra att ha det lite mörker kring sig, för då kommer det här hormonet öka och då kommer man naturligt att bli trött. Så det första, mörker är jättebra när man ska sova. Om man vågar det. Sen är svalt jätte viktigt. Det ska inte vara iskallt såklart, men att inte ha det det varmt är ju jätte viktigt. Och även inte bara för att somna, utan för att ha hög sömnkvalitet genomgående under kvällen, för man tenderar ju att lite kasta av sig täcket och sådana saker.

[Pernilla] Och förutom att det ska vara mörkt och svalt så finns det ju en annan faktor som kan påverka sömnen.

[Filip] Precis, och det är bullernivåer och tystnaden i sovrummet, för det är väldigt viktigt för vår hälsa. Och igen, det handlar inte så mycket om att somna, utan det klart att det påverkar om man försöker lägga och det stör jättemycket, men även under sömnen så har man sett att som den kan få sämre kvalité om du störs av bullerljud utifrån. Så en möjlig orsak till att du går upp och är trött trots att du

liksom når upp till de där timmarna som vi rekommenderar, det kan vara att din sömn blir störd av till exempel bullerljud från utsidan.

[Pernilla] Vilken roll spelar fysisk aktivitet?

[Filip] Jamen den har en central roll. Den hjälper ju kroppen att bli trött på kvällen, så gärna en aktivitet som gör att du blir fysiskt utmattad. Och att man sakta men säkert blir redo för att gå och lägga sig. Och om man har en aktivitet utomhus dessutom, så får du det här jättevärdefulla dagsljuset som hjälper oss att reglera dygnsrytmen som är så viktig. Men en annan sak som jag också vill påpeka är att vi rekommenderar att inte göra för hård fysisk aktivitet för nära att man ska gå och lägga sig. Till exempel om du har en fysträning eller om du tränar hårt precis innan du går och lägger dig, så som tenderar det att vara jättesvårt att gå och lägga sig sen. Så det kan man försöka undvika om man har möjlighet.

[Pernilla] Finns det något mer som man bör tänka?

[Filip] Om man ska lyfta in ett till råd som vi har, är ju att koffein är ju en riktig bov i ens kost som kan göra att man har svårt att somna. Man kanske inte alltid märker heller att det är koffeinet, för man behöver inte dricka det i direkt anslutning till sömnen, utan det kan vara att man dricker jättemycket koffein under dagen för det har väldigt långsam nedbrytningstakt i kroppen. Så tänk på att inte få i sig för mycket koffein. Och koffein finns i mycket produkter som inte bara är kaffe och energidryck, utan även läsk har mycket koffein och även te har det. Så tänk på det att har man svårt att sova, så kan det finnas en liten bov där i koffeinet helt enkelt.

[Pernilla] Alla de här råden låter ju väldigt kloka. Att hålla sig borta från skärmarna för sent och att träna och hålla sig fysiskt aktiv, och ha mörkt när man ska gå och lägga sig och så där. Men det är ju inte alltid som det är så lätt för unga att följa de här råden. Vad kan vi vuxna göra för att unga ska liksom få en liten skjuts och hjälp in i att få bättre sömnrutiner?

[Filip] Nej du har är helt rätt. Det är jättesvårt kan det vara, att få till de här förändringarna. Och där vill jag bara lägga till också, att försöka lite grann kan ge jättestora fördelar för min sömn. Så se det inte som ett jättemisslyckande om du inte prickar alla de här råden vi kommer ut med. Det är ingen checklista, utan testa några och se vilka som funkar. Och för dig som vårdnadshavare till ett barn eller en ungdom som kanske behöver hjälp med att somna, eller som har en viss trötthetsproblematik, kan det vara bra att försöka hitta samarbeten. Istället för att skapa för mycket regler, och se det som en prestation, så försök att se det som att man tillsammans som familj försöker jobba med sin ungdom. Till exempel visa med sitt eget agerande att man kanske lägger undan mobilen, eller att man tillsammans skapar kvällsritualer som gör att man kommer ner i varv.

[Pernilla] När det gäller tonåringar då, och där kan nog många relatera till att det kan vara svårt att få dem att gå och lägga sig, vad är de viktigaste råden till dem?

[Filip] Det kommer skärmarna in igen, och då är det just samarbete kring skärmar som ett viktigt råd helt enkelt. Det är inte lätt, men samarbeta med ditt barn och försök hitta en gemensam fungerande rutin. Och sen kan man också, det kan vara svårt som enskild vårdnadshavare att rycka mobilen från ditt barn. Så det kanske kan vara bra att prata ihop sig med andra föräldrar och skapa regler eller en gemensam syn på när man får använda mobilen och chatta med varandra. För det kan ju vara så att din ungdom har svårt att dra sig från att skriva när hans kompisar är i en aktiv diskussion på ett forum till exempel. Men om alla tycker att det är viktigt så funkar ju det bra.

[Pernilla] Till sist, om du skulle sammanfatta, vilka är dina bästa tips för bättre sömn?

[Filip] Ja, då skulle jag vilja komma tillbaka till de här tre punkterna. Rutin - och då handlar det om att gå upp och gå och lägga sig samma tider. Det kommer ha jättestor påverkan på sömnen. Sen har vi skärmanvändningen, och att försöka undvika att använda skärmen 30 minuter innan man går och lägger sig eller upp till en timme. Och sen slutligen fysisk aktivitet utomhus när det ljust, även under vintern faktiskt. Så kommer det förhoppningsvis ge positiva effekter på er sömn.

[Pernilla] Tack så mycket Filip

[Filip] Tack så mycket

[Pernilla] Och vill du som lyssnare höra fler avsnitt av Liv och hälsa så följ oss gärna.