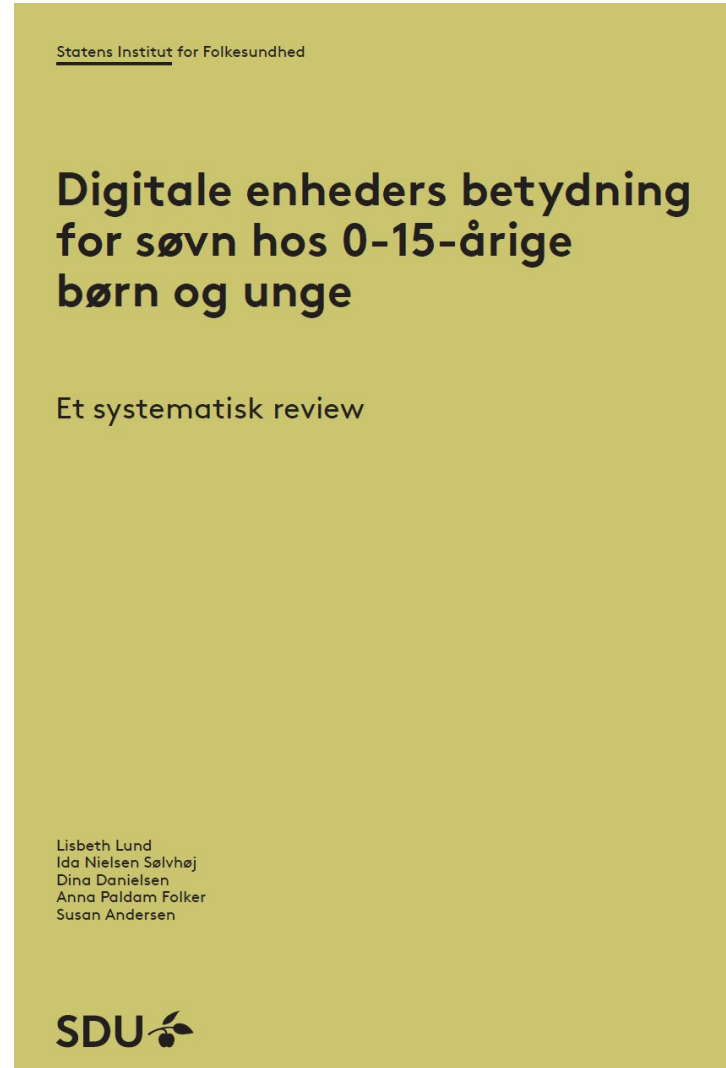


Digitale enheders påvirkning for søvn blandt 0-15 årige børn og unge”

Susan Andersen, postdoc, ph.d. Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet

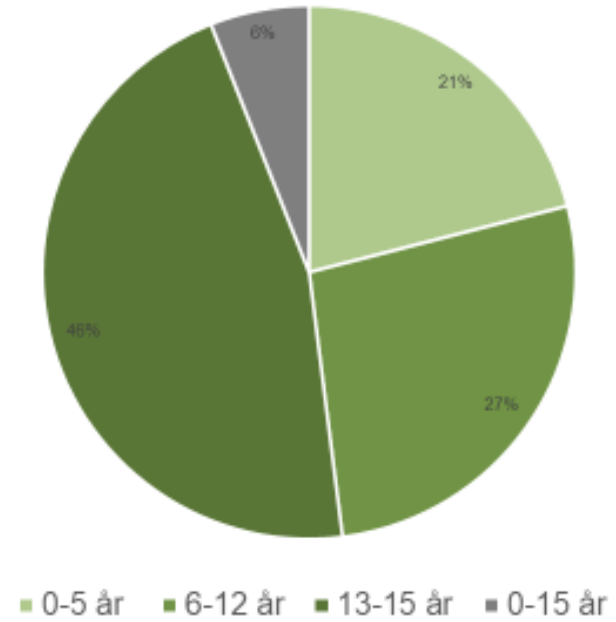
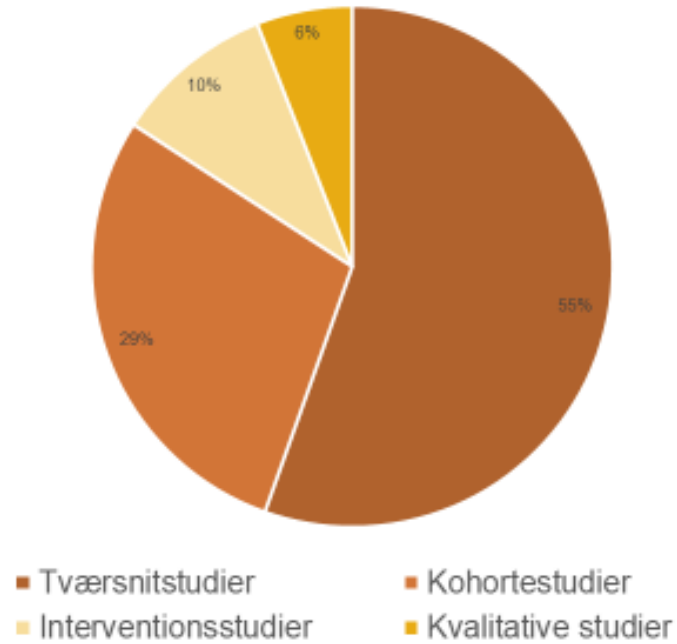




Formål

At undersøge hvilken påvirkning digitale enheder har på 0-15-årige børns og unges søvn

52 studier er inkluderet



Søvnparametre

Søvnkvantitet - Søvnlængde

Søvnens indtræden, herunder sengetider og tid det tager at falde i søvn

Søvnkvalitet, herunder natlige opvågninger og søvnforstyrrelser

Træthed i løbet af dagen

Hovedresultat



Sammenhæng mellem brug af digitale enheder
og kortere søvn blev fundet



Sammenhæng mellem brug af digitale enheder
og de øvrige søvnparametre er mere usikker

Hvad har betydning for at børn og unge sover for lidt?

0-5 år

- Skærmtid
– særligt TV om aftenen og tablets der bruges til spil
- Ingen sammenhænge for andre devices

6-12 år

- Skærmtid
- Digitale enheder i soveværelset
- TV og mobiltelefon bruges op til sengetid

13-15 år

- Skærmtid
- Computer og internet
- Mobiltelefon

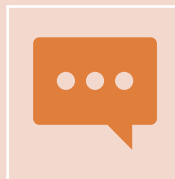
Hvad kan have betydning for sen sengetid eller sovetidspunkt?



0-5-årige: Tablets har sammenhæng med senere sengetider eller længere tid om at falde i søvn.
Blandede resultater for andre devices



6-12-årige: Brug af digitale enheder og tilstedeværelse i soveværelse har sammenhæng med senere sengetider
Brug af mobiltelefon i mørke og brug af fx computerspil og se TV inden sengetid gør det sværere at falde i søvn



13-15-årige: Skærmtid har sammenhæng med forstyrrelser i søvnens indtræden, herunder at have problemer med at falde i søvn

Hvad kan have betydning for dårligere søvnkvalitet?



0-5-årige: Meget få studier. Ikke muligt at drage en konklusion



6-12-årige: De fleste studier undersøger at se TV eller bruge mobiltelefonen om aftenen
Det har sammenhæng til natlige opvågninger



13-15-årige:
Problematisk brug af sociale medier
Et studie har undersøgt natlige forstyrrelse fra mobiltelefon og finder sammenhæng til urolig søvn



Hvad ved vi ikke?

Mest veldokumenteret viden om de 6-15-årige frem for småbørn i alderen 0 – 5 år

Vi mangler viden om hvorvidt brug af digitale medier om aftenen påvirker de unge i alderen 13 – 15 år

Mange tværsnitstudier – hvad er årsag til hvad?

Brug af digitale enheder → træthed → mere brug af digitale enheder?

Hvad kan der gøres? Fund fra et kvalitativt studie

“Sometimes when I sleep, my mom and dad make popcorn and I smell it and I say, ‘I need some of that.’ Then, the TV shows are up loud and I can't sleep (...)

Både forældre og børn (6-11 år) lægger vægt på betydningen af forældrenes rolle

Forældre oplever, at digitale enheder er den største barriere for, at deres børn ikke får nok søvn

Børn fremhæver forældres aktiviteter efter barnets sengetid (for eksempel at forældre ser fjernsyn)



Konklusion

Sammenhængen mellem brug af digitale enheder og for lidt søvn hos børn og unge er veldokumenteret

Det ser ud til at brug af digitale enheder også har sammenhæng med søvnkvalitet og tidspunktet eller tiden det tager for børn og unge at falde i søvn på. Den viden er dog mere usikker

I aldersgruppen 6 – 12 år har studierne undersøgt **brug af digitale enheder om aftenen og tilstedeværelse i soveværelset**. Det kan have sammenhæng til kortere søvn, sværere at falde i søvn samt forstyrrelser i nattesøvnen.