

Psykisk ohälsa i relation till skärmtid bland länets ungdomar

Resultat från länets Folkhälsoenkät ung visar att ungdomar som har fler timmar framför skärmar har i större utsträckning minst två psykosomatiska besvär mer än en gång i veckan än ungdomar som har färre antal timmar framför skärmar.

Psykisk ohälsa

Den psykiska ohälsan ökar i befolkning och särskilt har nationella siffror visat att det är tjejer i tonåren som i högre utsträckning rapporterar olika typer av psykosomatiska besvär.¹

I Folkhälsoenkät ung undersöks både somatiska besvär, vilka är huvudvärk, ont i magen och ont i ryggen och psykiska besvär vilka är känt mig nere, varit irriterad eller haft dåligt humör, känt sig nervös, känt mig stressad och haft svårt att somna.

2017 års undersökning visar att tjejer i högre utsträckning rapporterar psykosomatiska besvär och att något fler gör det på gymnasiet än på högstadiet² (figur 1).

Skärmtid

Resultat från en undersökning som Statens medieråd gjort kring ungar och medier visar att tonåringars medieanvändning (användning av surfplattor, smartphones och datorspel) ökat kraftigt sedan man började med undersökningen 2005.³

I Folkhälsoenkät ung undersöks hur många timmar en vardag efter skolan som man spelar tv-, data- eller mobilspel eller/och ser på film, serier, tv-program eller Youtube samt hur mycket man använder sociala medier². 2017 års undersökning visar att hälften av ungdomarna har en sammanlagd skärmtid mellan 6-15 timmar. Det finns ingen tydlig skillnad mellan könen, inte heller en ökning med stigande ålder (figur 2).

När det gäller hur många timmar en helgdag som ungdomarna ägnat åt skärmtid så är det ännu fler

som ligger mellan 6-15 timmar oavsett kön eller ålder. (figur 3).

Psykisk ohälsa i relation till skärmtid

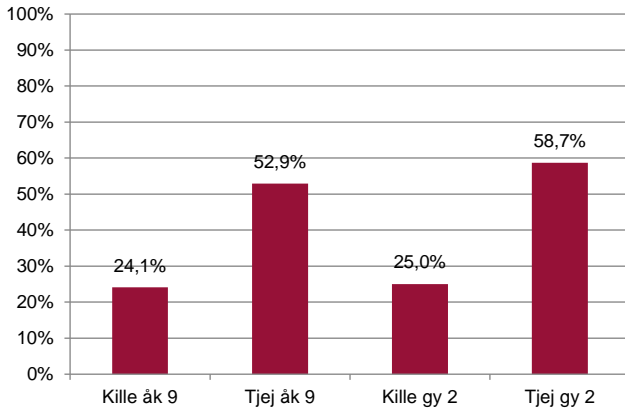
Psykosomatiska besvär är vanligare bland ungdomar som har fler timmar framför skärmar på vardagar än dem som har färre timmar. Nio av tio tjejer i gymnasiets årskurs 2 som rapporterar mer än 15 timmar skärmtid per dag har minst två psykosomatiska besvär mer än en gång i veckan. Motsvarande siffra bland de som har högst fem timmar skärmtid per dag är fem av tio (figur 4). Samma mönster ses om vi tittar på antal timmar framför skärmar på helgen (figur 5).

Dessa resultat baseras på tvärsnittsdata, det vill säga informationen är insamlade vid samma tillfälle. Det gör att vi inte kan dra några slutsatser om vad som påverkar vad. Det kan vara så att skärmtid påverkar den psykiska ohälsan, men också så att den psykiska ohälsan påverkar graden av skärmtid.

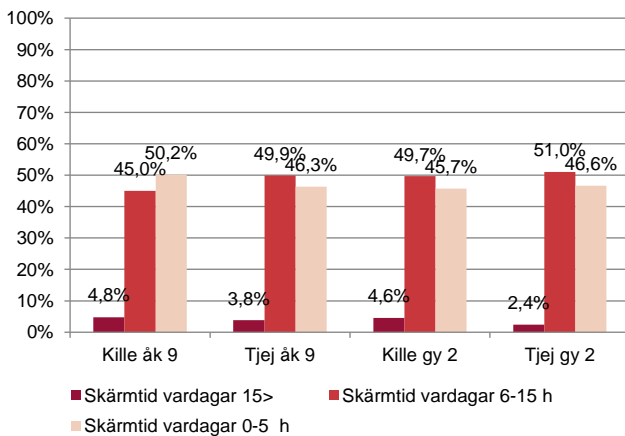
Men av detta går att se att det finns ett samband mellan skärmtid och psykosomatiska besvär. Ju fler timmar ungdomarna uppgett att de tillbringat framför skärmar desto vanligare är det att de uppger att de har haft återkommande psykosomatiska besvär.

MER INFORMATION

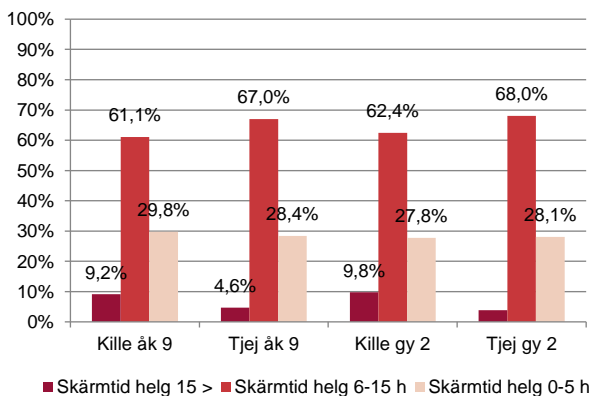
Läs mer om vilka insatser och metoder som finns för barn och unga: <https://folkhalsaochsjukvard.rjl.se/vardstod/barn-och-unga/halsoframjande-och-forebyggande-arbete-for-barn-och-unga>



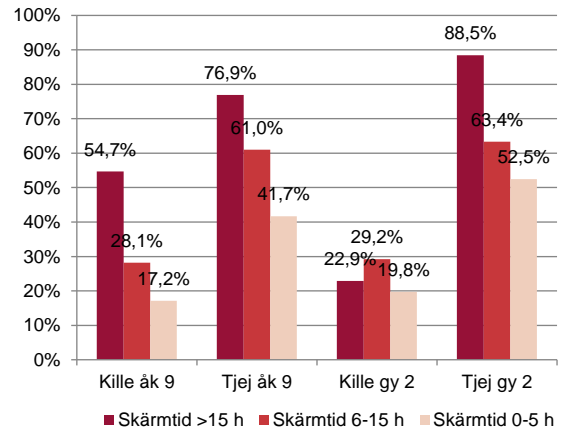
Figur 1. Andel (%) med minst två psykosomatiska besvär mer än en gång i veckan, de senaste sex månaderna fördelat på kön och årskurs



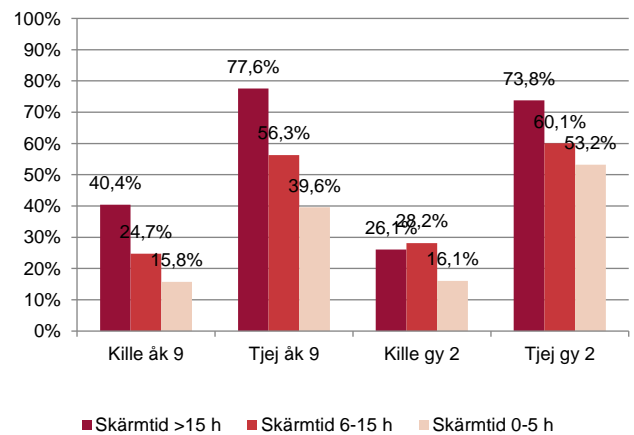
Figur 2. Fördelning över hur många timmar en vardag efter skolan som man brukar spela tv-, data- eller mobilspel, se på film, serier, tv-program eller kolla på Youtube samt använt sociala medier utifrån kön och skolår.



Figur 3. Fördelning över hur många timmar en helgdag som man brukar spela tv-, data- eller mobilspel, se på film, serier, tv-program eller kolla på Youtube samt använt sociala medier utifrån kön och skolår.



Figur 4. Andel med minst två psykosomatiska besvär mer än en gång i veckan fördelat på hur många timmar en vardag man spelar tv-, data- eller mobilspel, ser på film, serier, tv-program eller kollar på klipp på t.ex. Youtube samt använder sociala medier.



Figur 5. Andel med minst två psykosomatiska besvär mer än en gång i veckan fördelat på hur många timmar en helgdag man spelar tv-, data- eller mobilspel, ser på film, serier, tv-program eller kollar på klipp på t.ex. Youtube samt använder sociala medier.

REFERENSER

1. Folkhälsomyndigheten (2018), Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige? www.folkhalsomyndigheten.se
2. Region Jönköpings län - Folkhälsoenkät ung 2017 <https://folkhalsaochsjukvard.rjl.se/vardstod/barn-och-unga>
3. Statens medieråd (2019) Ungar och medier