Gita Hedin och de andra forskarna har märkt att många ungdomar skulle önska sig tydligare regler om skärmtid från de vuxna. Det skulle kunna få dem att sova bättre.

LÖRDAGSINTERVJUN

Gita Hedin: Vi sover en timme mindre per natt än för 100 år sen. Det är en stor förändring på ganska kort tid.

KRISTIANSTAD: Svenskarna sover i genomsnitt en timme mindre per dygn än för 100 år sedan. Samtidigt är både vuxna, barn och unga mer stillasittande än någonsin. En direkt ohälsosam kombination som behöver brytas. Kanske kan hösflovet bli en nystart?

Fyraåringar i Sverige sitter stillt nästan hälften av sin vakna tid. Och var åttonde 13-åring rör sig inte tillräckligt mycket. Det vill folkhälsopedagogen Gita Hedin ändra på. Därför undersöker hon och en grupp andra forskare vid Högskolan Kristianstad ungdomars sömn satt i relation till medievanor, stillasittande och fysisk aktivitet.

1 Hur ser barn och ungdomars sömnvanor ut i dag?

– Den rekommenderade sömntiden för ungdomar är kring nio timmar. Det vi sett i våra studier av 16-åringar i Skåne som går första året på gymnasiet är att sömnlängden varierar mycket, det finns ungdomar som sover 4,5 timme och de som sover mer än 9 timmar. Klart står att de sover en timme mindre per natt än för 100 år sen. Det är en stor förändring på ganska kort tid.

2 Och en del av ungdomarna i studien har dina kollegor följt i 10 års tid?

– Ja, precis, från att de gick i förskoleklass till att de nu går på gymnasiet. Det handlar om att undersöka om de sover kortare nu och vad det kan bero på.

3 Vad säger ungdomarna själva om det?

– De säger att de ofta går och lägger sig i tid, men sen fastnar med sin smartphone och ligger och flippar med den till sent på natten. De är tillgängliga dygnet runt och känner också att de behöver vara det för att inte missa något. Då blir de trötta, får koncentrationsvårigheter, klarar det sämre i skolan och känner sig mer ledsna. De uppger själva att de är trötta.

4 Vad skulle kunna förändra det?

– Många av ungdomarna säger att de hade önskat mer regler från de vuxna, för då hade de inte själva behövt ta beslutet att till exempel att lägga ifrån sig mobilen innan läggtid. Att inte ha den i sovrummet hade underlättat för många. Vi ser också att de unga önskar mer tid och engagemang från de vuxna, att hitta på andra aktiviteter. Det vet man ju själv, har man inget att göra är det lätt att ta upp smartphonen.

5 Varför är det så svårt att lägga undan den?

– Vi känner oss snabbt beroende av den, man jobbar och har kompisar där. Det är mycket som är väldigt bra med det, men man behöver hitta en bra balans och göra ett medvetet val. Unga har ofta en känsla av att de kan missa något.

6 Vad är man rädd att missa?

– Allt från att kompisarna behöver hjälp eller att något skulle hända i familj eller släkt. Men även uppdateringar om vad kompisar gör.

7 På vilket sätt kan hösflovet bli en nystart?

– Det kan ge mer tid till rörelse, vila och social gemenskap. Kommunen har jättemycket bra kostnadsfria aktiviteter, pyssel, lekar och idrottsaktiviteter. Det behöver ju inte vara så avancerat, man kan bara att gå ut och göra något tillsammans.

8 Har viktigt är dagsljuset för nattsömnen?

– När vi utsätter oss för dagsljus reglerar kroppen vår dygnsrytm och då sover vi bättre på natten. Därför är det bra att gå ut på förmiddagen och vid lunchtid.

FAKTA

Gita Hedin

Bor: Norra Åsum, Uppvuxen i Nybro, Småland.
Ålder: 41.
Familj: Maken Håkan och döttrarna Nova, 11 år, och Tilde, 8 år.
Aktuell: Forskar på ungdomars sömn, medievanor, stillasittande och fysisk aktivitet. Är en av forskarna i "Forskningsplattformen för hälsa i samverkan" vid Högskolan Kristianstad. Är också en del av "Generation Pep", ett initiativ för att bekämpa stillasittande bland unga.

Gita Hedin forskar om ungdomars sovvanor.

HELSA ÅSLUNTH