

Psykisk ohälsa i relation till sömn bland länets ungdomar

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

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).

Sömn

Sömnsvårigheter har blivit allt vanligare bland svenska ungdomar (11, 13 och 15 år).³ De flesta ungdomar behöver sova 8-9 timmar per natt, men vissa behöver sova mer i puberteten.⁴

2017 års undersökning visar att det är relativt få ungdomar som sover åtta timmar eller mer på vardagarna (figur 2). I årskurs 2 på gymnasiet är det bara var tredje ungdom som sover tillräckligt mycket. På helgerna sover nio av tio ungdomar åtta timmar eller mer.

När det gäller sömnkvaliten svarar en något större andel av killarna än tjejerna att de sover bra eller mycket bra. Det är något färre i gymnasiet som anger att de sover bra eller mycket bra jämfört med åk 9 (figur 3).

Psykisk ohälsa i relation till sömn

Det finns samband mellan hur mycket man sover på vardagarna och psykosomatiska besvär. Det är mer än dubbelt så vanligt med minst två psykosomatiska besvär mer än en gång i veckan bland ungdomar som sover mindre än 8 timmar per natt på vardagarna jämfört med dem som sover minst 8 timmar (figur 4). Det gäller både killar och tjejer i båda åldersgrupperna.

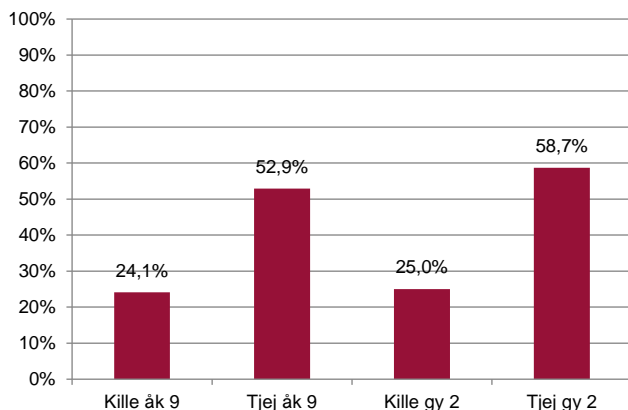
Det finns också tydliga samband mellan andel med minst två psykosomatiska besvär och hur bra man tycker att man sover, det är vanligare med psykosomatiska besvär bland dem som sover ganska eller mycket dåligt (figur 5).

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 sömn påverkar den psykiska hälsan, men också så att den psykiska hälsan påverkar till exempel hur mycket man sover.

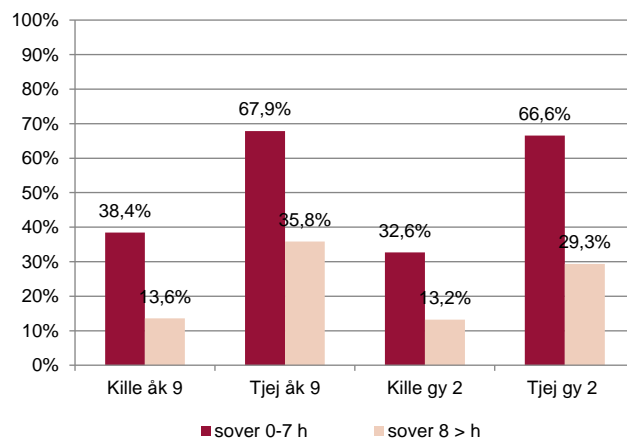
Men av detta går att se att det finns ett samband mellan psykosomatiska besvär och sömn. Ju färre timmar ungdomarna uppger att de sover desto vanligare är det att de uppger att de har haft återkommande psykosomatiska besvär.

MER INFORMATION

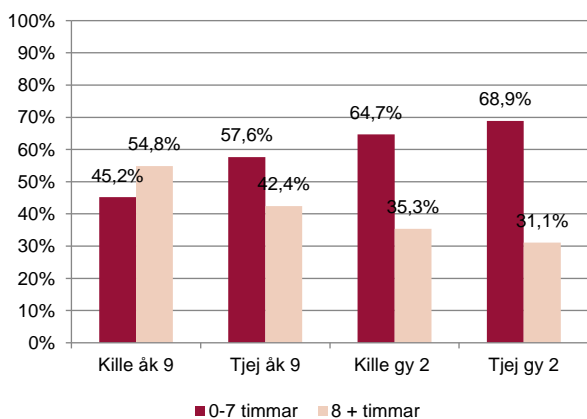
Läs mer om vilka insatser och metoder som finns för barn och unga: <https://folkhalsaochsjukvard.rjl.se/vardstod/barn-och-unga/halsoframjande-och-forebyggande-arbete-for-barn-och-unga>



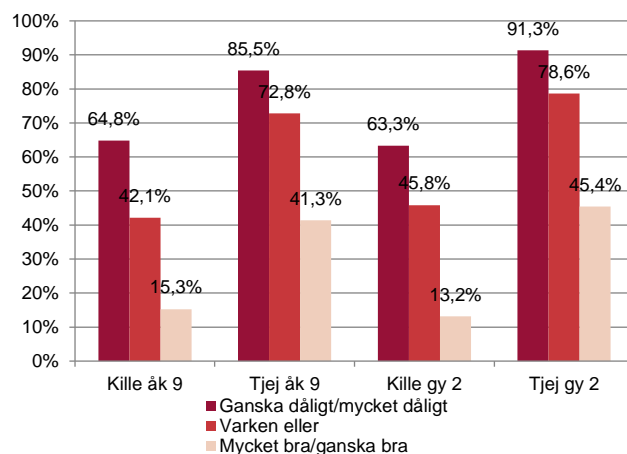
Figur 1. Andel (%) med minst två psykosomatiska besvär mer än en gång i veckan, de senaste sex månaderna fördelat på kön och årskurs



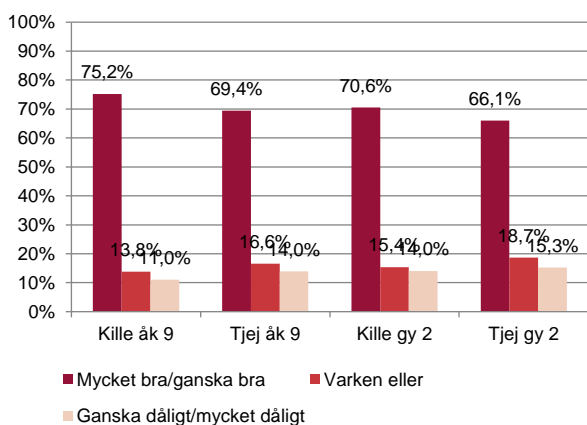
Figur 4. Andel med minst två psykosomatiska besvär mer än en gång i veckan fördelat på antal timmar per natt man sover på vardagarna.



Figur 2. Fördelning över antal timmars sömn på vardagar utifrån kön och årskurs.



Figur 5. Andel med minst två psykosomatiska besvär mer än en gång i veckan fördelat på hur man tycker att man sover.



Figur 3. Fördelning utifrån kön och årskurs över hur man tycker att man sover.

REFERENSER

1. Folkhälsomyndigheten: Varför har den psyksiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige? www.folkhalsomyndigheten.se
2. Region Jönköpings län: Folkhälsoenkät ung 2017. www.utvecklingswebben.rjl.se/ungashalsa
3. Folkhälsomyndigheten: Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18. www.folkhalsomyndigheten.se
4. 1177 Vårdguiden: Barn och sömn. www.1177.se/Jonkopings-lan