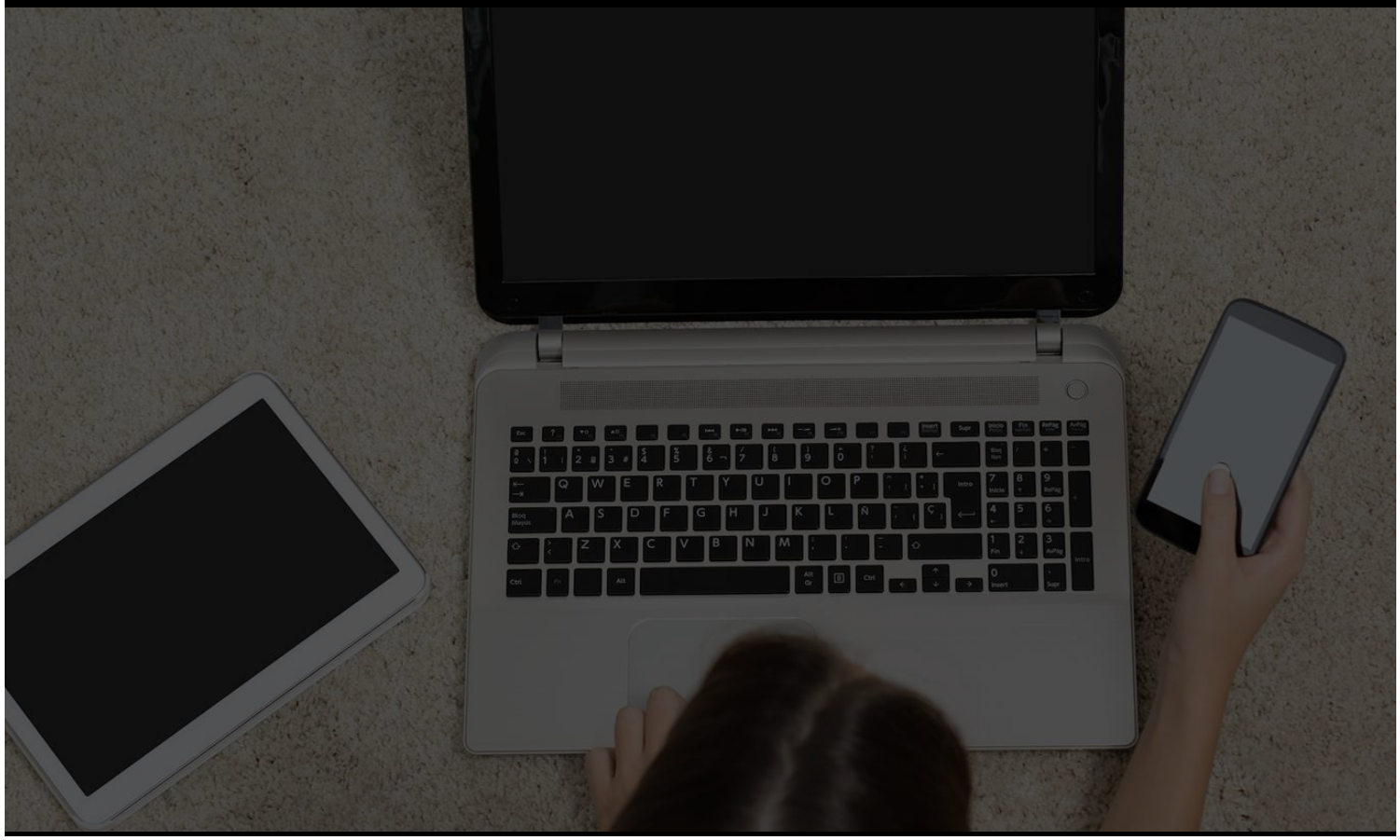
Søvn og skjerm

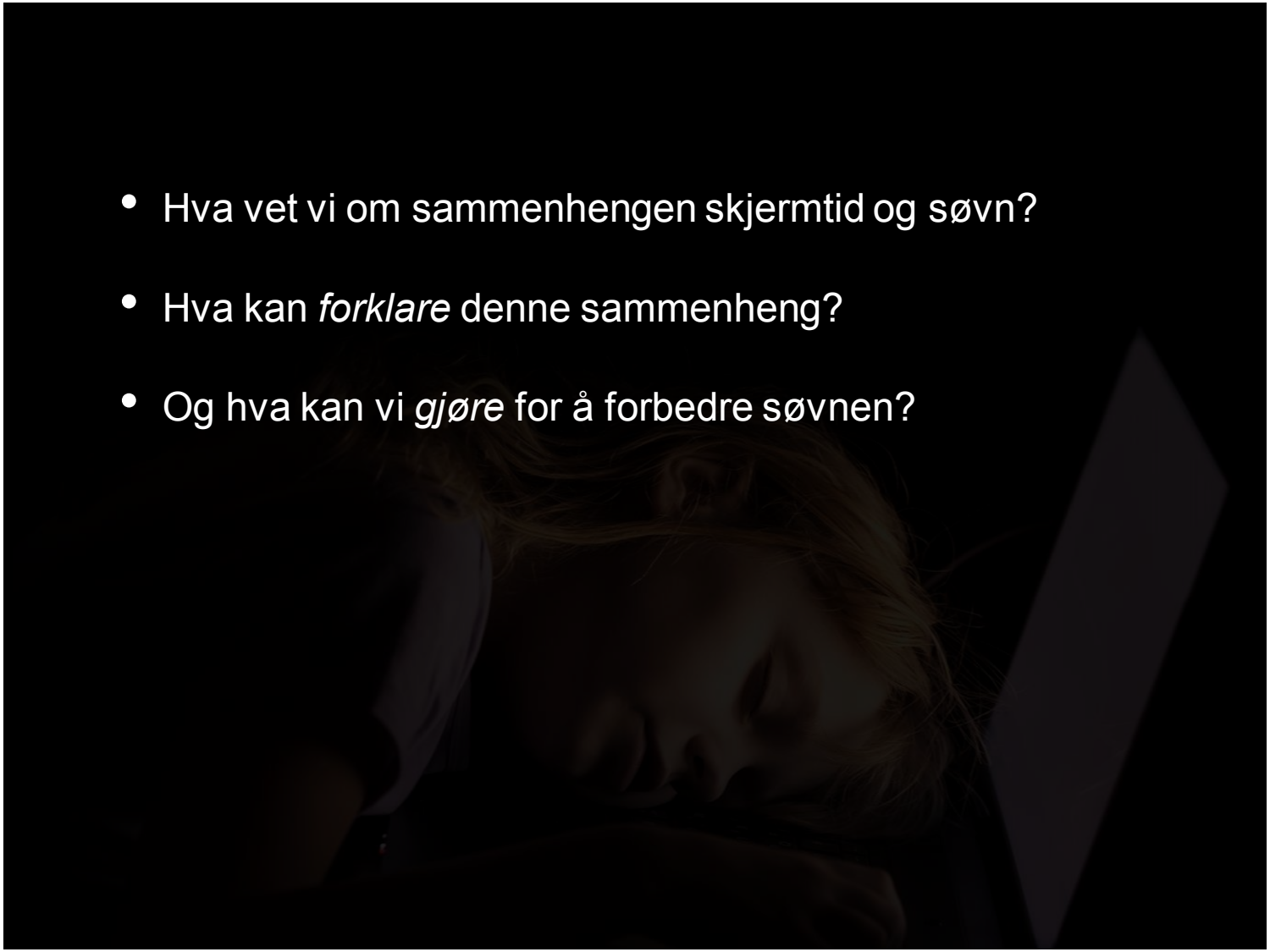
Hvordan mobiler og skjermbruk virker inn på nattesøvnen

Mari Hysing
Professor
Institutt for Samfunnspsykologi,
UIB

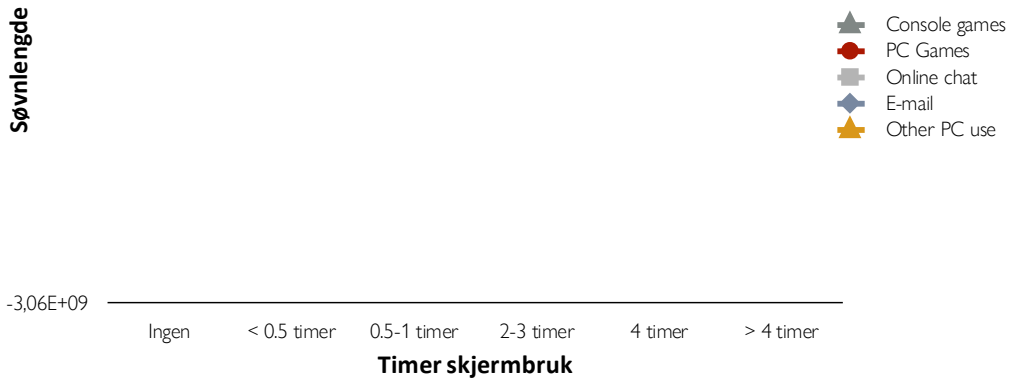
Økende skjermbruk i alle aldersgrupper



- Hva vet vi om sammenhengen skjermtid og søvn?
- Hva kan *forklare* denne sammenheng?
- Og hva kan vi *gjøre* for å forbedre søvnen?

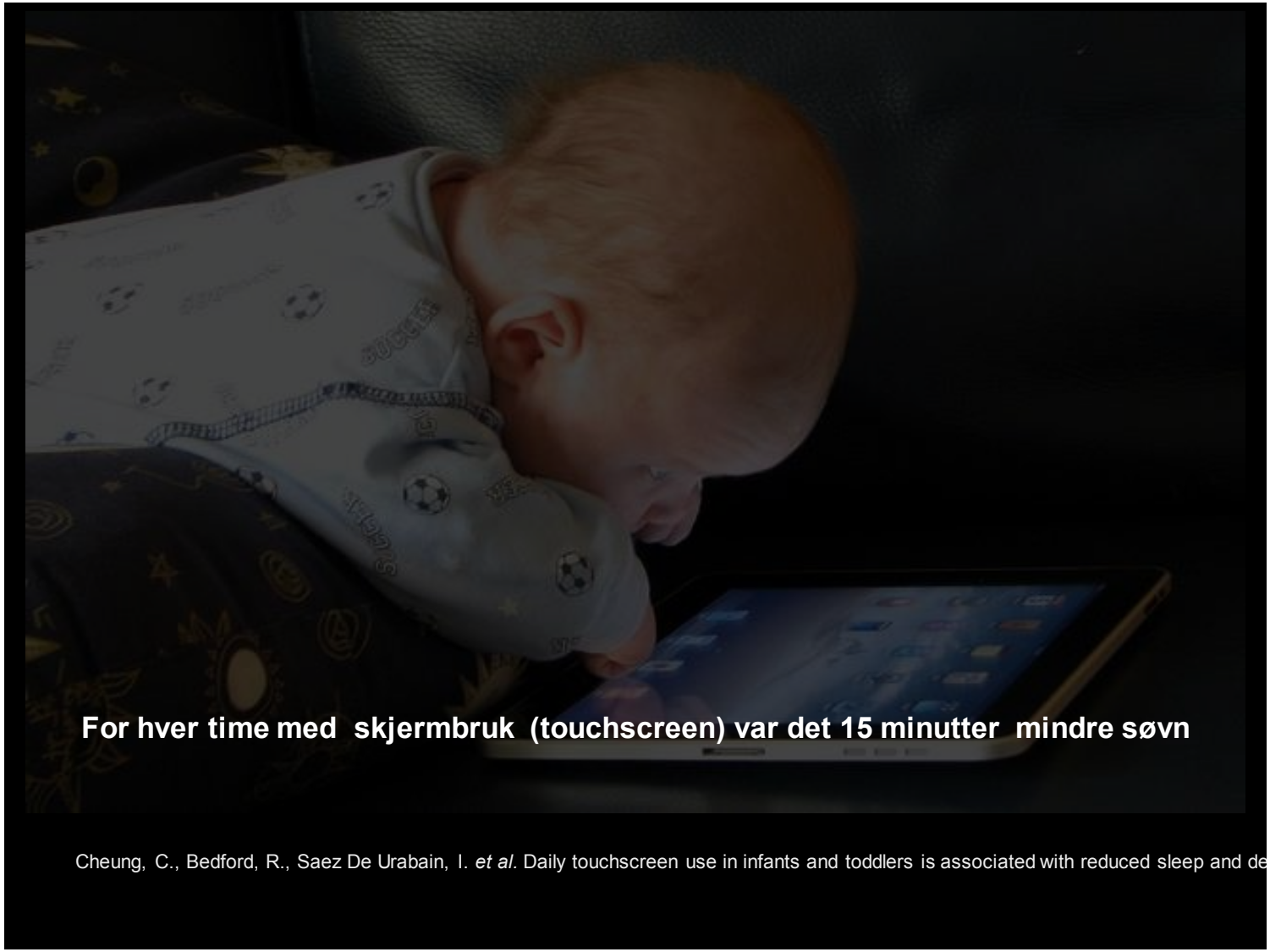


Mer skjermtid har vist sammenheng med senere leggetid og kortere søvntid



Jo mer skjermtid jo mindre søvn hos norske ungdommer

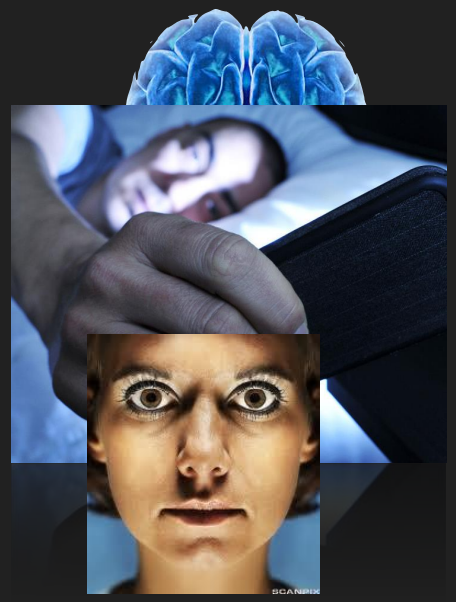
Hysing M, Pallesen S, Stormark KM, Jacobsen R, Lundervold A, Sivertsen B.
Sleep and Use of Electronic Devices in Adolescence: Results from a Large Population-Based Study.
BMJ Open 2015;5:e006748


For hver time med skjermbruk (touchscreen) var det 15 minutter mindre søvn
Cheung, C., Bedford, R., Saez De Urabain, I. *et al.* Daily touchscreen use in infants and toddlers is associated with reduced sleep and de

Lys -melatonin

Tidstyv

Aktivering

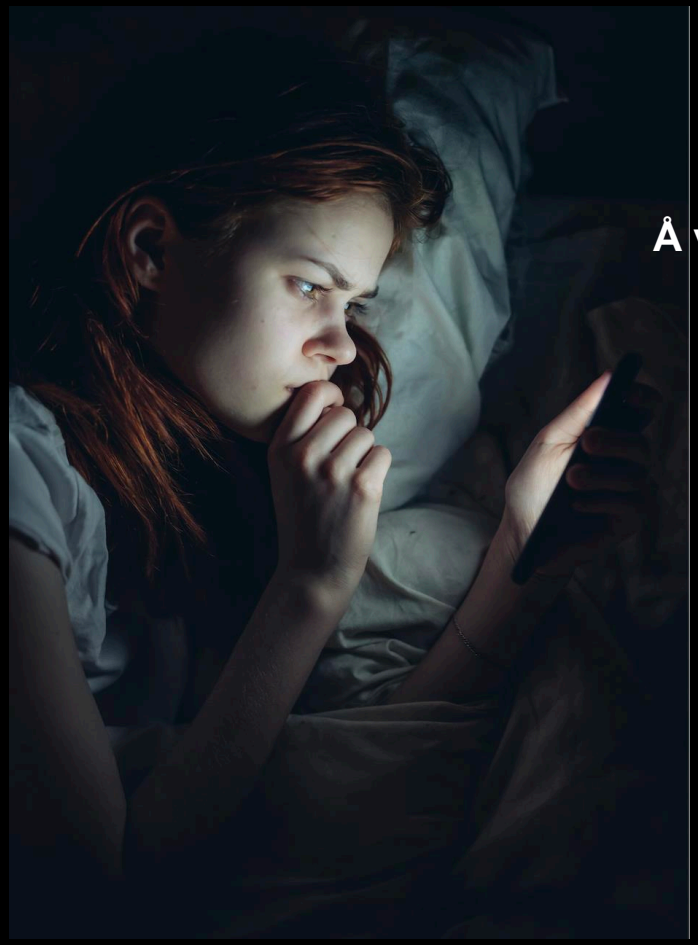


INNHOLDET i skjermaktivitet påvirker

Aktiv versus passiv

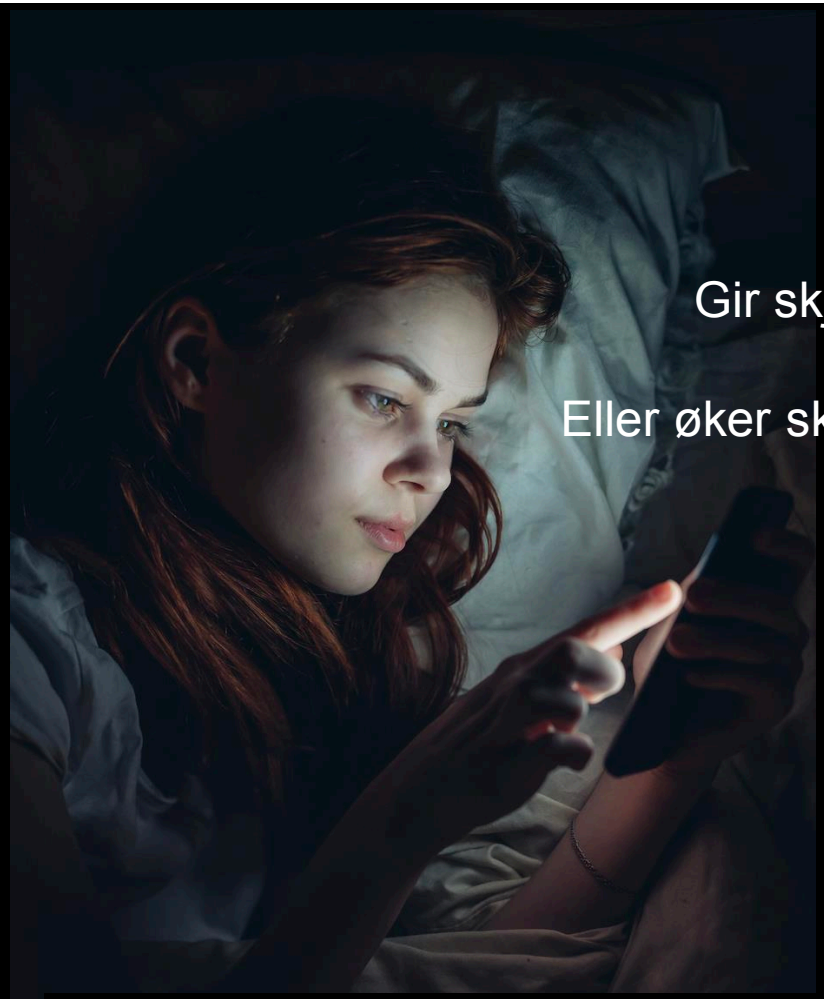
Voldelig versus ikke-voldelig

Positive eller negativt følelsesladde



Å være logget på sosiale medier og annen skjermaktivitet kan trigge bekymringer som påvirker søvn

Hvilken type skjerm?



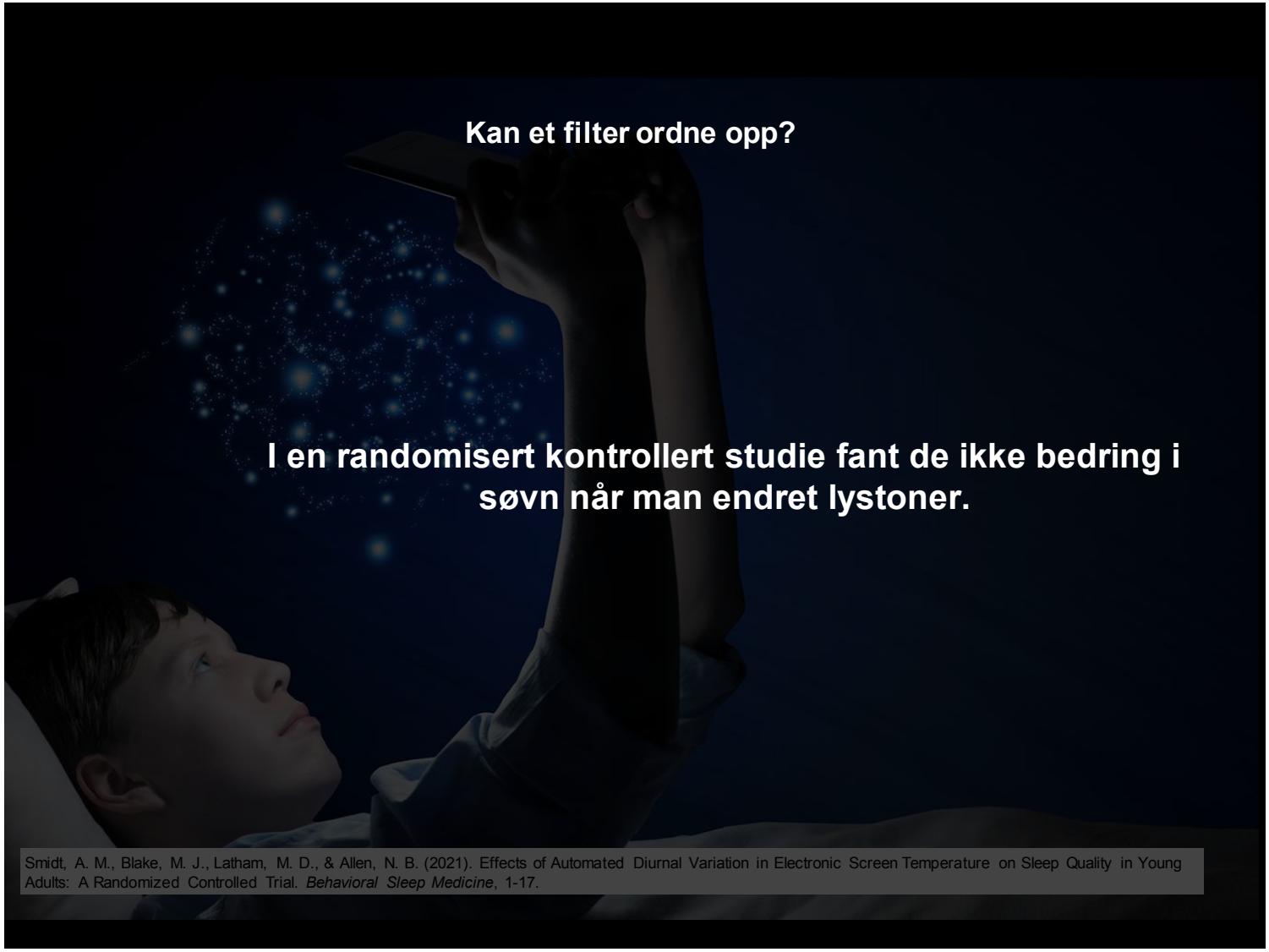
Gir skjermtid søvnvansker

Eller øker skjermtid ved søvnvansker?

Tavernier, R., & Willoughby, T. (2014). Sleep problems: predictor or outcome of media use among emerging adults at university?. *Journal of sleep research*, *23*(4), 389-396.

Quick fix?

Kan et filter ordne opp?



Kan et filter ordne opp?

I en randomisert kontrollert studie fant de ikke bedring i søvn når man endret lystoner.

Smidt, A. M., Blake, M. J., Latham, M. D., & Allen, N. B. (2021). Effects of Automated Diurnal Variation in Electronic Screen Temperature on Sleep Quality in Young Adults: A Randomized Controlled Trial. *Behavioral Sleep Medicine*, 1-17.

REGLER FOR MEDIEBRUK?

Ikke elektronikk på soverommet

Begrense tiden

Ha felles kjøreregler i familien

Pieters, Delphine, et al. "Effects of pre-sleep media use on sleep/wake patterns and daytime functioning among adolescents: the moderating role of parental control." *Behavioral Sleep Medicine 2014;12(6):427-43.*

Kan vi bedre søvn ved å begrense mobilbruk på kvelden?

- Ungdommer som var med i et forsøk med mindre skjermtid sov lengre.
- …MEN veldig få ønsket å være med da de ikke hadde nødvendig motivasjon for å endre mobilbruk

Bartel,

Oppsummering

- Skjermtid har sammenheng med søvn i alle aldre
- Sammenhengen er kompleks, med ulike mekanismer
- Søvn kan bedres ved bevisst skjermbruk ved tilstrekkelig motivasjon og innsats!

Takk for meg!

mari.hysing@uib.no