

HUR FRÄMJAS ELEVERS SÖMN PÅ BÄSTA SÄTT?

Malin Jakobsson

Barnsjuksköterska, Distriktssköterska. F.d. skolsköterska

Fil. Dr i Vårdvetenskap, Universitetslektor

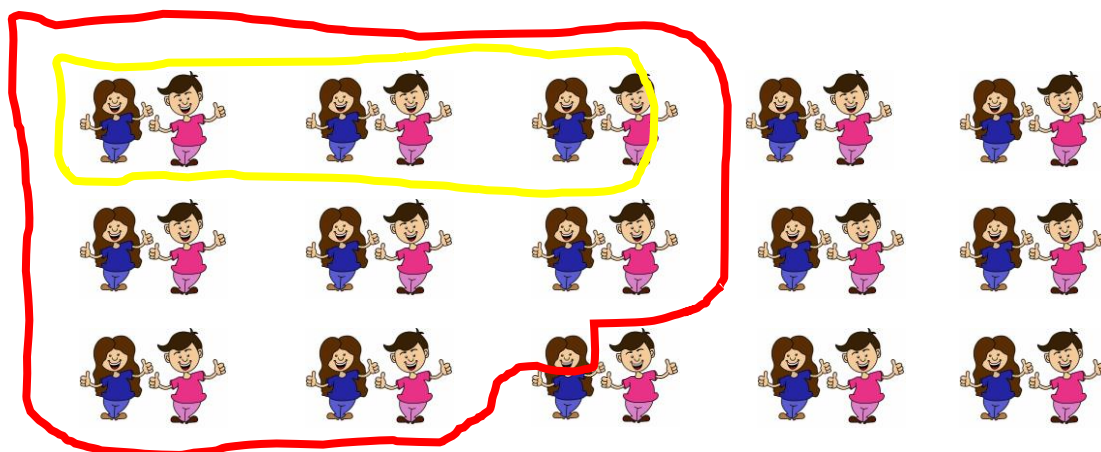
Kontakt: malin.jakobsson@ju.se



1



2



55 % av ungdomarna sov mindre än rekommenderade 8 timmar

19 % av ungdomarna hade självskattade sömnsvårigheter (MISS - minimal insomnia symptom scale)

3



4

Avhandlingens fyra olika studier gav tillsammans svar på vad ungdomar upplever försvårar och främjar deras sömn:



Försvårande faktorer	Främjande faktorer
Existentiella tankar, oro, rädsla	Involverade föräldrar
Bristande rutiner	Känsla av trygghet
Tystnaden	Rutiner och struktur
Svårigheter att varva ner	Relation till den som ger kunskap
Skolstress	Få personliga råd och inte generella
Teknikanvändning	Att guidas till balans

Försvårande faktorer Existentiella tankar, oro, rädsla

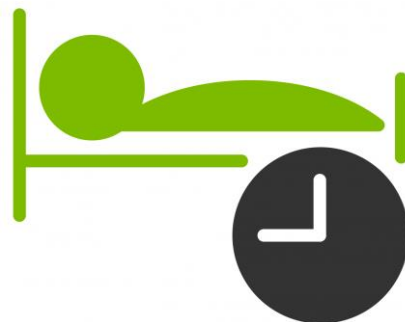
"...det är som röster i mitt huvud som får mig att gråta. Ibland får jag inga timmar sömn för jag kan aldrig finna ro. Jag är aldrig nöjd med mig själv, inte mina föräldrar eller mina vänner är det heller..."

"...min mamma äter ihjäl sig, jag vet att hon vill ta livet av sig..."



Bristande rutiner

”...jag har inte skapat några rutiner när det gäller sömn, därför vänder jag ofta på dygnet och är uppe...”



7

Tystnaden

”...jag tror tystnaden är ganska stor grej till att alltså många av oss ungdomar har svårt att sova, för vi är liksom inte vana. Första gången vi såhär stänger av allting i omvärlden, det är ju på kvällen och då börjar vi tänka, typ...”



”...Jag KAN inte ha det helt tyst, jag får panik...”

8

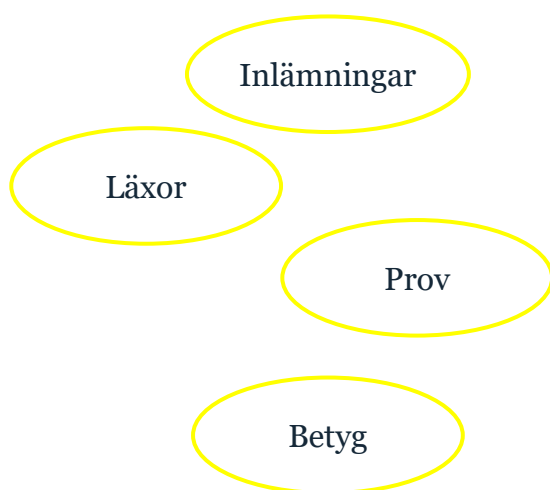
Svårigheter att varva ner



”...oftast är det bara att jag är inte tillräckligt trött eller kroppen är säkert det men aaa nej jag vet inte....huvudet bara inte stängs av eller vad man ska säga....såå...”

9

Skolstress



10

Teknikanvändning

"...jag tror att det kan vara svårt att sova på grund av att man måste vara social på sociala medier..."

"...jag kollar mycket på serier, youtube, scollar igenom instagram, kollar kläderdet är mest sånt jag ligger och kollar på...asså slötittar typ..."



11



**Främjande faktorer:
Involverade föräldrar**

12

Känsla av trygghet



”...Att ha ett gosedjur bredvid sig hjälper för då känner man sig inte lika ensam...man känner sig trygg... jag sover alltid med en nalle...även när jag är 16 år...”

13

Rutiner och struktur

”...jag tror att från barndomen.. att man får en bra struktur på sömnen, det är det absolut viktigaste, när man kommer in i tonåren blir det svårare och svårare för de flesta tror jag...”



14



Om ex skolsköterskan kommer och föreläser för klassen kommer vi inte lyssna... och sen snackar man om personen i stället för själva ämnet

Jag påverkas mer av dem som jag känner, man lyssnar mer om man har relation till den som pratar

I skolan säger de till en att man ska sova, hur mycket, men de lär dig inte HUR, de bara säger att man SKA sova. I stället borde de lyssna vad ditt problem är, lära hur du ska sova, kanske att man behöver lite hjälp med att sova...

Jag tror inte att man lyssnar så mycket på en människa som man nyss lärt känna. Så det är viktigt för den här personen att först lära känna eleverna

Även om skolsköterskan skulle komma och prata så lyssnar och fattar man, men sen när man väl ska göra det så tänker man att det spelar ingen roll. Jag tror att man lyssnar mest på sina föräldrar, har mest respekt för dem, och dom är ju hemma. Skolsköterskan borde utbilda våra föräldrar

15

Att guidas till balans



16



17

Sömnfrämjande arbete - vad visar forskningen?

Föreläsning i klass

Ger något ökad kunskap om sömn men ingen förändring i beteende.

Individuellt samtal

Önskas av ungdomar själva då riktade tips, råd och strategier kan ges. Individuella samtal utifrån elevens behov med uppföljningar och baserat på KBT eller beteendeterapi visar god effekt på förändrat sömnbeteende och därmed bättre sömn.

Föräldrar

Ungdomarna själva menar att skolsköterskan borde involvera föräldrarna mer, lära föräldrar om sömn. Forskningen visar att föräldrars gränssättning, rutiner och värme är en nyckel till barn och ungdomars sömn.

Blunden & Rigney (2015), Gruber (2016), Illingworth (2020). Olaithe, Richardson, Ree, Hartung, Wylde & Bucks (2023)




18

Generella tips

- ❖ Rutiner
- ❖ Regelbundenhet
- ❖ Dagsljus
- ❖ Daglig motion
- ❖ Svalt och mörkt i sovrummet
- ❖ Undvika kaffe, tobak, energidryck innan läggdags
- ❖ Undvika dator, Ipad, mobil en timme innan läggdags
- ❖ Inte ha dator, Ipad, mobil i rummet då man sover
- ❖ Föräldrastöd



WHAT'S
YOUR
STORY?



Hur främjas
elevers sömn på
bästa sätt???

- ❖ Individuella samtal utifrån elevernas behov. Lyssna på berättelsen om elevens sömn och vardag.
- ❖ De generella tipsen behöver utgå ifrån elevens behov.
- ❖ Uppföljning och utvärdering.
- ❖ Främja sömnen genom föräldrar.
- ❖ Vid grupp och klassundervisning så låt eleverna vara delaktiga.

Tack till alla er som lyssnade!

Kontakt: malin.jakobsson@ju.se

Bilder: MostPhotos och AdobeStock

