



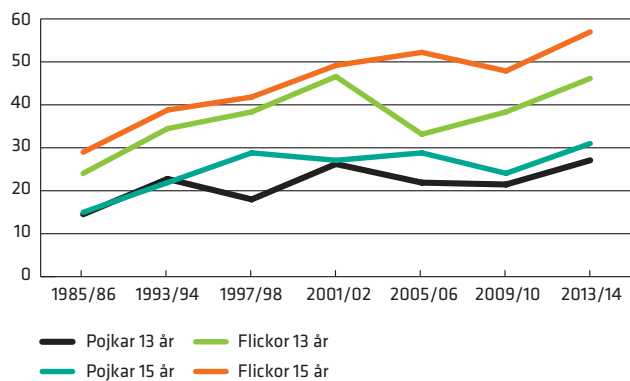
Medieanvändning och psykisk ohälsa bland tonåringar

Det finns många tänkbara orsaker bakom de senaste decenniernas ökning av psykisk ohälsa bland tonåringar i Sverige. Resultat från Skolbarns hälsovanor visar att tonåringar ägnar allt mer tid åt datorn och datorspel och att psykosomatiska besvär är vanligare bland dem som tillbringar mycket tid framför datorn eller tv:n.

Ökad psykisk ohälsa bland tonåringar

De senaste 30 åren har återkommande somatiska och psykiska besvär, såsom huvudvärk, sömnsvårigheter och nedstämdhet, ökat bland 13- och 15-åringar i Sverige. Ökningen ses både bland flickor och pojkar (se figur 1). Däremot ses ingen ökning bland 11-åringar.

Figur 1. Andelen (%) tonåringar som har uppgett att de har haft minst två somatiska* eller psykiska** besvär mer än en gång i veckan de senaste sex månaderna, 1985/86–2013/14



Anm. Uppgifter för år 1989/90 saknas.

* Till somatiska besvär hör huvudvärk, ont i magen, ont i ryggen samt känt mig yr.

** Till psykiska besvär hör känt mig nere, varit irriterad eller på dåligt humör, känt mig nervös samt haft svårt att soffa.

Det finns flera tänkbara orsaker bakom utvecklingen, såsom den ökade individualiseringen, de ökade trösklarna till arbetsmarknaden och den höga ungdomsarbetslösheten (1, 2). Även den ökade skolstressen och den snabba teknikutvecklingen har lyfts fram (3).

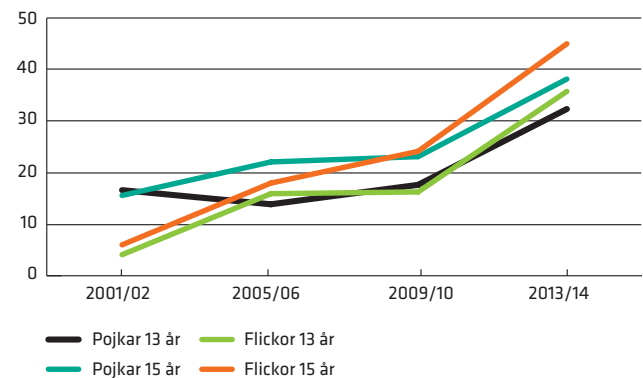
Här beskriver vi hur tonåringars medieanvändning har sett ut över tid samt diskuterar om det finns ett tänkbart samband med utvecklingen av psykisk ohälsa bland tonåringar.

Tonåringar ägnar allt mer tid åt datorn och datorspel

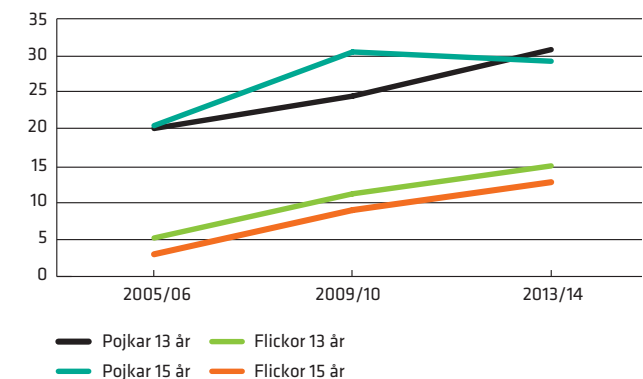
Under 2000-talet har såväl datoranvändningen (inkl. användningen av surfplattor och smartphones) som datorspelandet ökat kraftigt medan tv-tittandet har varit oförändrat bland 13- och 15-åringar (se figur 2 och 3).

Flickor och pojkar tillbringar i genomsnitt lika mycket tid framför datorn (inkl. surfplattor och smartphones) och tv:n. Däremot ägnar pojkar mer tid än flickor åt datorspel.

Figur 2. Andelen (%) tonåringar som har uppgett att de tillbringar fyra timmar eller mer framför datorn (inkl. surfplattor och smartphones) på fritiden på vardagar, år 2001/02–2013/14



Figur 3. Andelen (%) tonåringar som har uppgett att de ägnar fyra timmar eller mer åt datorspel på vardagar, år 2005/06–2013/14



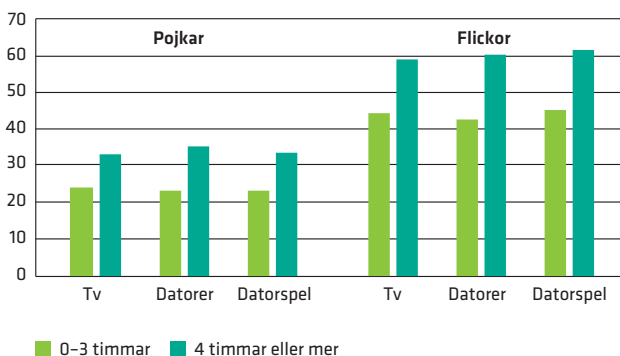
Psykosomatiska besvär vanligare bland tonåringar som ägnar mycket tid åt datorn och tv:n

Statistik från Skolbarns hälsovanor visar att ju mer tid tonåringar uppger att de ägnar åt datorn (inkl. surfplattor och smartphones), datorspel eller tv-tittande, desto vanligare är det att de uppger att de har haft återkommande psykosomatiska besvär.

I figur 4 presenteras förekomsten av minst två psykosomatiska besvär bland tonåringar som tillbringar fyra timmar eller mer framför tv:n, datorn (inkl. surfplattor och smartphones) eller datorspel, jämfört med tonåringar som tillbringar upp till tre timmar framför dessa.

Den ökade risken att ha minst två psykosomatiska besvär är ungefär lika stor oavsett om man tillbringar mycket tid framför tv:n, datorn eller datorspel.

Figur 4. Andelen (%) tonåringar som har uppgett att de har minst två psykosomatiska besvär mer än en gång i veckan, fördelade efter tv-, dator- och datorspelsvanor på fritiden på vardagar, snitt för år 2001/02–2013/14



Anm. För datorspel har siffror för åren 2005/06–2013/14 använts.

Leder datoranvändning, datorspel och tv-tittande till psykisk ohälsa?

Baserat på studien Skolbarns hälsovanor vet vi inte om tiden framför datorn (inkl. surfplattor och smartphones), datorspel eller tv:n orsakar de psykosomatiska besvären. Vi vet heller inte om tonåringar med psykosomatiska besvär ägnar mer tid åt datorn, datorspel eller tittar mer på tv jämfört med barn som inte har sådana besvär.

Skolbarns hälsovanor är ett internationellt forskningsprojekt som Världshälsoorganisationen (WHO) samordnar. Studien genomförs vart fjärde år och Sverige har deltagit sedan 1985. Det är en enkätundersökning bland 11-, 13- och 15-åringar där en rad frågor ställs som rör olika dimensioner av hälsa, hälsobeteenden och miljöer som på olika sätt har betydelse för hur barn och ungdomar mår. Under 2013/14 genomfördes den åttonde datainsamlingen där närmare 8 000 elever från cirka 400 skolor över hela landet deltog. Syftet med Skolbarns hälsovanor är att öka kunskapen om levnadsvanor och förhållanden som anses viktiga för barns och ungdomars hälsa, följa utvecklingen över tid samt göra jämförelser med barn och ungdomar i andra deltagande länder.

Sammanfattningsvis visar resultaten från Skolbarns hälsovanor att tonåringars medieanvändning ökat kraftigt under 2000-talet. Det går dock inte att utifrån denna studie säga om den ökade medieanvändningen har bidragit till ökningen av psykosomatiska besvär bland tonåringar. Däremot ser vi att psykosomatiska besvär är vanligare bland tonåringar som ägnar mycket tid åt datorn, datorspel eller tv.

Läs mer om studien Skolbarns hälsovanor och dess resultat på www.folkhalsomyndigheten.se/skolbarnshalsovanor

1. Socialstyrelsen. Folkhälsorapport 2009. Stockholm: 2009.
2. Socialstyrelsen. Psykisk ohälsa bland unga – Underlagsrapport till *Barn och ungas hälsa, vård och omsorg 2013*. Stockholm: 2013.
3. Folkhälsomyndigheten. Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/14 – grundrapport.



Folkhälsomyndigheten