

Sömnbrist kopplat till depression och suicidtankar bland ungdomar

Syftet med denna studie var att undersöka sambandet mellan sömn och både depression och suicidtankar bland högstadieelever i Stockholms län. Nästan hälften av eleverna sov mindre än de rekommenderade åtta timmar per natt under skoldagar. Studien visade att kort sömnlängd under skoldagar och dålig sömnkvalitet är kopplat till ökad risk för depression samt har en direkt koppling till suicidtankar.

Syftet med undersökningen som redovisas i detta faktablad var att beskriva sambandet mellan sömn och depression samt suicidtankar bland högstadieelever i Stockholms län. Resultaten om sömn och depression har även publicerats i en vetenskaplig artikel (1).

Sömn under tonåren

Att få tillräckligt med sömn är viktigt för ungdomars fysiska hälsa, skolprestation, känsloreglering och psykiska välmående (2,3). Ungdomar mellan 13 och 18 år behöver 8–10 timmars sömn per dygn (4).

Under tonåren förskjuts ungdomars biologiska dygnsrytm och den naturliga klockan för sömn och vakenhet som kallas för kronotyp ("morgonlärka", "nattuggla"), vilket innebär att ungdomar är vakna längre på kvällen och somnar vid senare tidpunkter. Dessutom påverkas sömn under tonåren av ökade sociala aktiviteter och skolkrav, samt ökad skärmtid, vilket kan förskjuta läggningstiden hos ungdomar framåt (2). På grund av tidiga skolstartstider (vanligtvis kl. 8) är dock deras sömnlängd begränsad och många ungdomar får inte tillräckligt med sömn. Flera ungdomar upplever också svårigheter relaterade till sömnkvalitet, såsom att vakna under natten och känna sig trött på morgonen.

Forskningsstudie i Stockholms län

I denna undersökning ingick 8449 (analys av depression) respektive 4433 ungdomar (analys av suicidtankar) i årskurs 7–9 i 116 skolor i Stockholms län. I studien rapporterade eleverna sina sömnvanor och denna information användes för att beräkna deras genomsnittliga sömnlängd, både under skoldagar och helger, samt deras kronotyp (1). Eleverna svarade också på frågor om hur ofta de hade upplevt problem relaterade till sin sömnkvalitet, antalet upplevda depressiva symptom samt suicidtankar.

Ungdomar får inte tillräckligt med sömn

Högstadieeleverna i denna studie sov i snitt 7:53 timmar under skoldagar och 9:18 timmar under helgen (1). Studien visar att 46% av eleverna sov mindre än 8 timmar under skoldagar och 18% sov mindre än 7 timmar. Det fanns också stöd för att många ungdomar har en biologisk sömnrytm (kronotyp) som inte är kompatibel med de vanliga skolstartstiderna. För 93% av ungdomarna betyder tidiga skolstartstider (kl. 8) att de behöver vakna när deras biologiska klocka fortfarande är inställd på "nattetid" och att de inte får de rekommenderade 8 timmarna sömn.

Sömn kopplat till depression

Deprimerade ungdomar sov i genomsnitt 7:11 timmar under skoldagar, jämfört med 8:04 timmar bland icke-deprimerade ungdomar. Bland ungdomarna med depression uppfyllde endast 31% rekommendationen om 8–10 timmars sömn, jämfört med 59% bland icke-deprimerade ungdomar. Mindre sömn under skoldagar ökade risken för att ungdomarna drabbades av depression (statistiskt signifikant). Storleken på denna effekt kan tolkas på följande sätt: Att sova 30 minuter mer på skoldagar var förknippat med 10% lägre odds för att ha depression.

Utöver effekten av sömnlängd fanns det även en ökad risk för depression bland ungdomar med sämre självupplevd sömnkvalitet (statistiskt signifikant). När det gäller kronotyp visade resultaten att ungdomar med en senare kronotyp ("nattuggla") hade större sannolikhet att drabbas av depression än de med en tidigare kronotyp ("morgonlärka") (statistiskt signifikant). Ungdomar med depression hade en kronotyp som var i snitt en timme senare än ungdomar utan depression.

Sömn och suicidtankar

Denna studie visade att mindre sömn under skoldagar var kopplat till en större sannolikhet för suicidtankar hos ungdomar (statistiskt signifikant). Ungdomar som hade suicidtankar under de senaste två veckorna sov i genomsnitt en timme mindre jämfört med ungdomar utan suicidtankar.

Dessutom var sämre självupplevd sömnkvalitet förknippat med en ökad risk för suicidtankar (statistiskt signifikant).

Resultaten visade att sambandet mellan sömn (både sömnlängd och sömnkvalitet) och suicidtankar kvarstår även efter att man kontrollerat för effekten av depression. Med andra ord finns det ett direkt samband mellan sömn och suicidtankar utöver det som förklaras av depression.

Insatser för att främja sömn

Det finns ett stort behov för insatser som främjar sömn hos ungdomar i Sverige för att förebygga negativa konsekvenser för deras hälsa och utveckling. Flera studier visar att en senare skolstart på morgonen gör att ungdomar får mer sömn samt har positiva effekter på skolprestation och psykisk hälsa (5). Det rekommenderas att elever från årskurs sju och uppåt helst inte bör börja skolan tidigare än kl. 09:00 (se även elevhalsoportalen.se).

Även om resultaten från denna studie beror på tvärsnittliga analyser som analyserna, vilka inte ger information om riktning eller orsaker av sambandet mellan sömn och psykisk hälsa, så pekar studien till nytta av att integrera kunskap om sömn och främjandet av hälsosamma sömnvanor i program för suicidprevention och främjande av psykisk hälsa bland ungdomar.

Referenser

1. Lemke T, Hökby S, Wasserman D, Carli V, Hadlaczky G. Associations between sleep habits, quality, chronotype and depression in a large cross-sectional sample of Swedish adolescents. *PLoS One*. 2023 Nov 2;18(11):e0293580. doi: 10.1371/journal.pone.0293580.
2. Owens J, Adolescent Sleep Working Group, Committee on Adolescence. Insufficient sleep in adolescents and young adults: an update on causes and consequences. *Pediatrics*. 2014; 134: e921–932. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-1696> PMID: 25157012
3. Tarokh L, Saletin JM, Carskadon MA. Sleep in adolescence: physiology, cognition and mental health. *Neurosci Biobehav Rev*. 2016; 70: 182–188. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.008> PMID: 27531236
4. Paruthi S, Brooks LJ, D'Ambrosio C, Hall WA, Kotagal S, Lloyd RM, Malow BA, Maski K, Nichols C, Quan SF, Rosen CL, Troester MM, Wise MS. Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine on the Recommended Amount of Sleep for Healthy Children: Methodology and Discussion. *J Clin Sleep Med*. 2016 Nov 15;12(11):1549-1561. doi: 10.5664/jcsm.6288.
5. Yip, T., Wang, Y., Xie, M., Ip, P. S., Fowle, J., & Buckhalt, J. (2022). School start times, sleep, and youth outcomes: a meta-analysis. *Pediatrics*, 149(6). <https://doi.org/10.1542/peds.2021-054068>