



Folkhälsomyndigheten



Mediemyndigheten

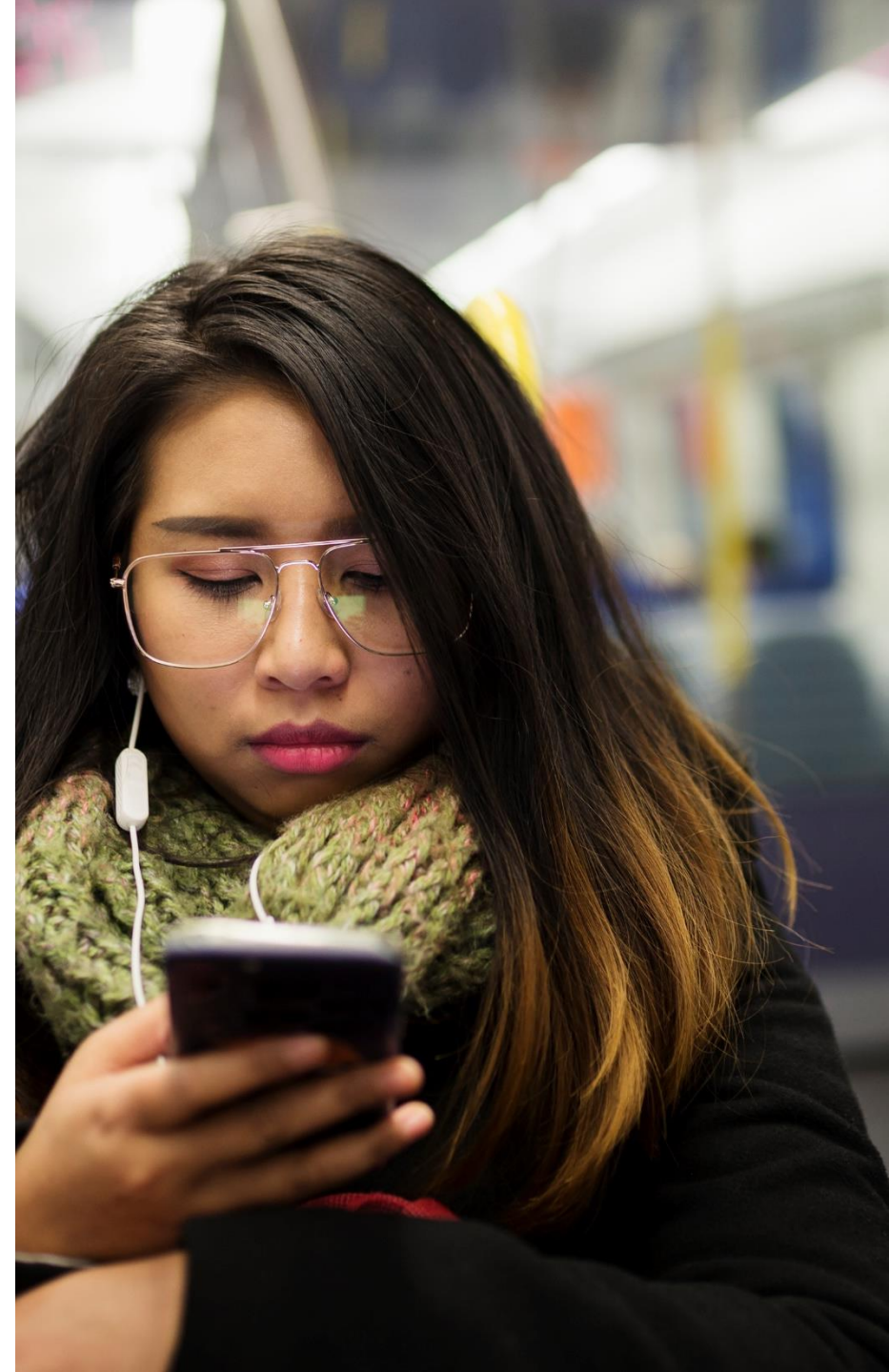
# Digitala medier och barns och ungas hälsa – en kunskapssammanställning

Sara Fritzell och Helena Frielingsdorf

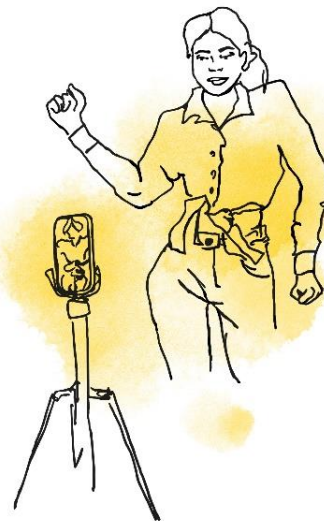
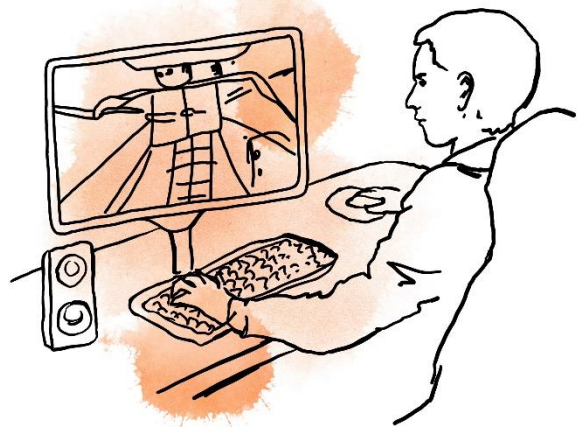


# Kunskapssammanställningen

- Syftet med kunskapssammanställningen är att fördjupa förståelsen för hur digital medieanvändning på olika sätt kan påverka den psykiska och fysiska hälsan hos barn och unga
- Den här rapporten sammanställer kunskapsläget
- Resultaten grundar sig i aktuell forskning samt data från nationella enkätstudier. De sätts i perspektiv med hjälp av dialoger med barn och unga och föräldrar



# Vad är digitala medier?



# De tydligaste forskningsresultaten

- Högre total skärmtid, skärmanvändning före sänggåendet och under natten kan leda till sämre och kortare sömn
- Högre total skärmavändning kan leda till ökad förekomst av depressiva symtom, delvis genom sämre sömn
- Högre användande av sociala medier kan leda till ett ökat missnöje med den egna kroppen
- För de yngsta barnen (0–5 år) kan högre skärmtid leda till försämrad sömn och i viss mån ökat aggressivt beteende.

- Fokus på översiktsartiklar
- Sökningarna gav över 12 000 översiktsartiklar
- 227 bedömdes relevanta
- 42 inkluderades
- Komplettering med 20 primärstudier

# Forts. tydligaste forskningsresultaten

- Problematiskt användande har starkare samband med negativa hälsoutfall
- Föräldrars användning kan leda till sämre samspel och sämre mående
- Barn med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar är särskilt sårbara
- Den tekniska och kommersiella utformningen kan vara skadlig genom att stimulera till ökad användning och genom skadligt innehåll



# Statistik och dialoger är i linje med forskningen och visar att digitala medier:

- Kan påverka sömn, psykisk hälsa och kroppsuppfattning negativt
- Barn och unga upplever att de fastnar i användandet
- De negativa effekterna inkluderar utsatthet, tex hot, hat och mobbing
- För sårbara grupper kan digitala medier ha en viktig inkluderande och hälsofrämjande betydelse, men också innebära större utsatthet
- Fysisk aktivitet, träffa vänner fysiskt och att spela med vänner kan minska sårbarheten för negativa effekter

*Ja, alltså jag pratar med mina kompisar som inte bor här, och det mår man bra av. Men så här ibland fastnar man jättelänge på typ så här Instagram och TikTok och sånt där ...”*

Ungdom i 9:an

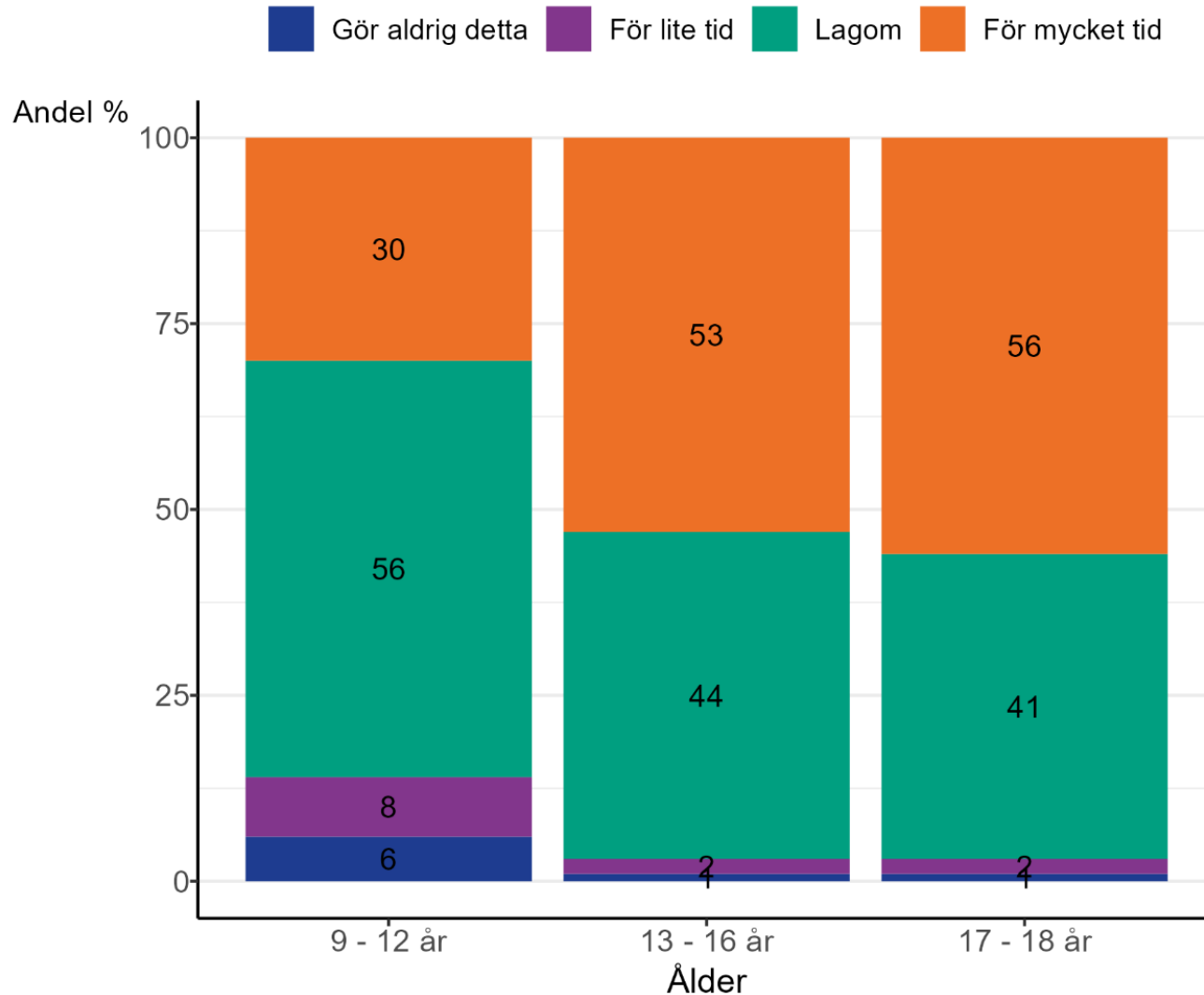
Tabell 2. Genomsnittlig användningstid<sup>a</sup> för digitala medier (exklusive skolarbete) totalt (dator, surfplatta och mobil)<sup>b</sup> bland barn och unga 0–18 år.

Kön	0–1 år	2–4 år	5–8 år	9–12 år	13–16 år	17–18 år
Pojkar	0 tim 26 min	1 tim 14 min	2 tim 2 min	4 tim 16 min	6 tim 19 min	6 tim 50 min
Flickor	0 tim 52 min	1 tim 21 min	1 tim 50 min	4 tim 26 min	6 tim 42 min	7 tim 18 min
<b>Totalt</b>	<b>0 tim 39 min</b>	<b>1 tim 17 min</b>	<b>1 tim 57 min</b>	<b>4 tim 21 min</b>	<b>6 tim 31 min</b>	<b>7 tim 6 min</b>

Källa: Ungar & medier, 2022.

# Andel som anger att de ägnar för mycket, lagom, eller för lite tid åt mobilen (%),

## Ungar & medier 2022 (Mediemyndigheten)



- Många unga använder mobilen nattetid



# Slutsatser

- Både total skärmtid och innehåll har betydelse för hälsan
- De som har en hög användning av digitala medier har oftare symptom på ohälsa –viktigt med stöd
- Föräldrar bör se över sitt användande av digitala medier när de är tillsammans med barnen
- Förändringar behövs på flera nivåer; utformning, normer, och helhetsperspektiv barns och ungas fritid
- Viktigt att öka kunskapsstödet till barn och unga och till föräldrar – rekommendationer och vägledning är en del av detta

