

SOCIALA MEDIER OCH PSYKISK OHÄLSA – VAD VET VI?

Sissela Nutley

medicine doktor i kognitiv neurovetenskap

Arts & Hearts | anknuten till Karolinska Institutet | ledamot i Mediemyndighetens insynsråd



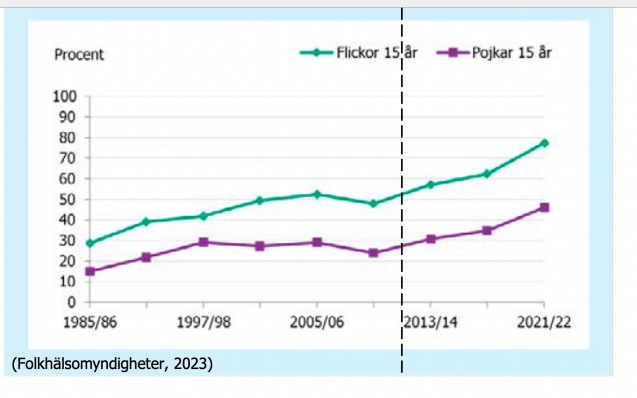
**Karolinska
Institutet**



UNGAS PSYKISKA HÄLSA, DIGITALA VANOR OCH LEVNADSVANOR ÖVER TID

Andelen som mår dåligt ökar

Andel (i procent) flickor och pojkar som har haft minst två hälsobesvär, mer än en gång i veckan, under de senaste sex månaderna, 1985/86–2021/22.

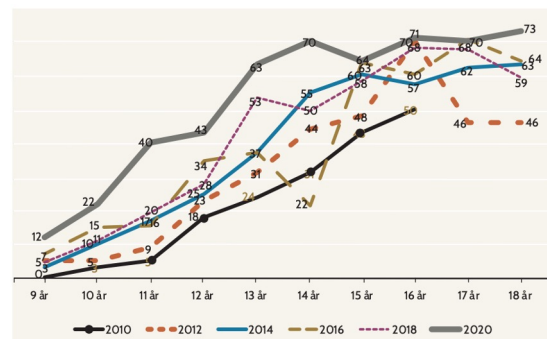


LGR11
Smartphone > 50%

Folkhälsomyndigheten, 2023

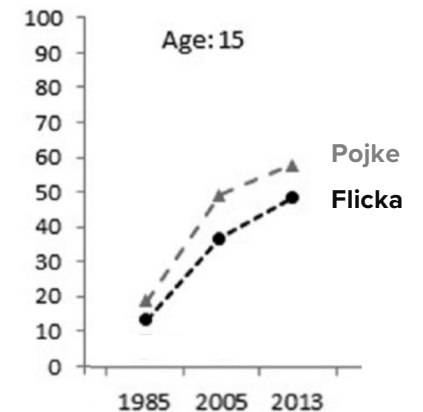
Ungas mobilanvändning

14 b. Använder mobilen mer än 3 timmar/dag 2010–2020 (%)



Statens medieråd, 2021

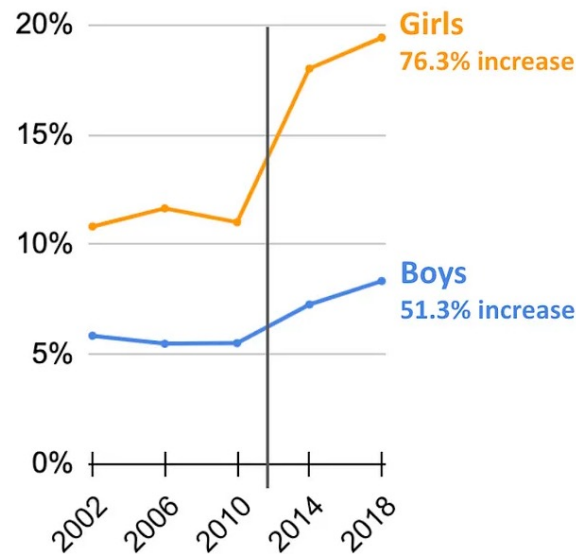
Andelen unga som lägger sig senare än 23.00 på vardagar



Norell-Clark & Hagquist, 2018

Internationella trender kring ungas psykiska ohälsa

Percent of Nordic Teens with High Psychological Distress (Ages 11-15)



Percent of American Teens with Major Depression (Ages 12-17)

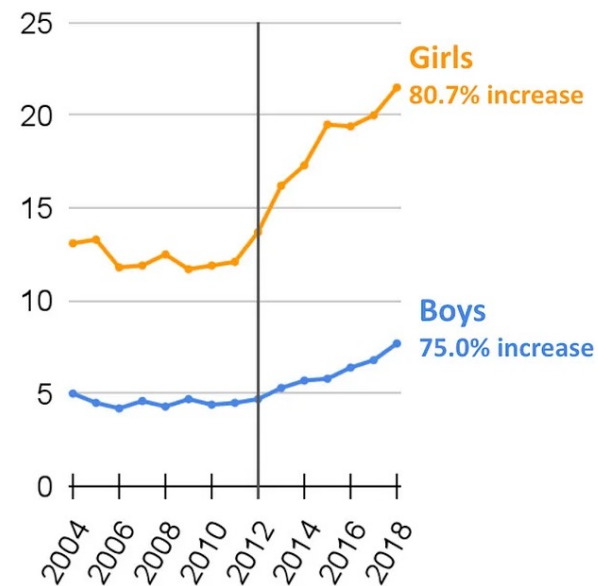
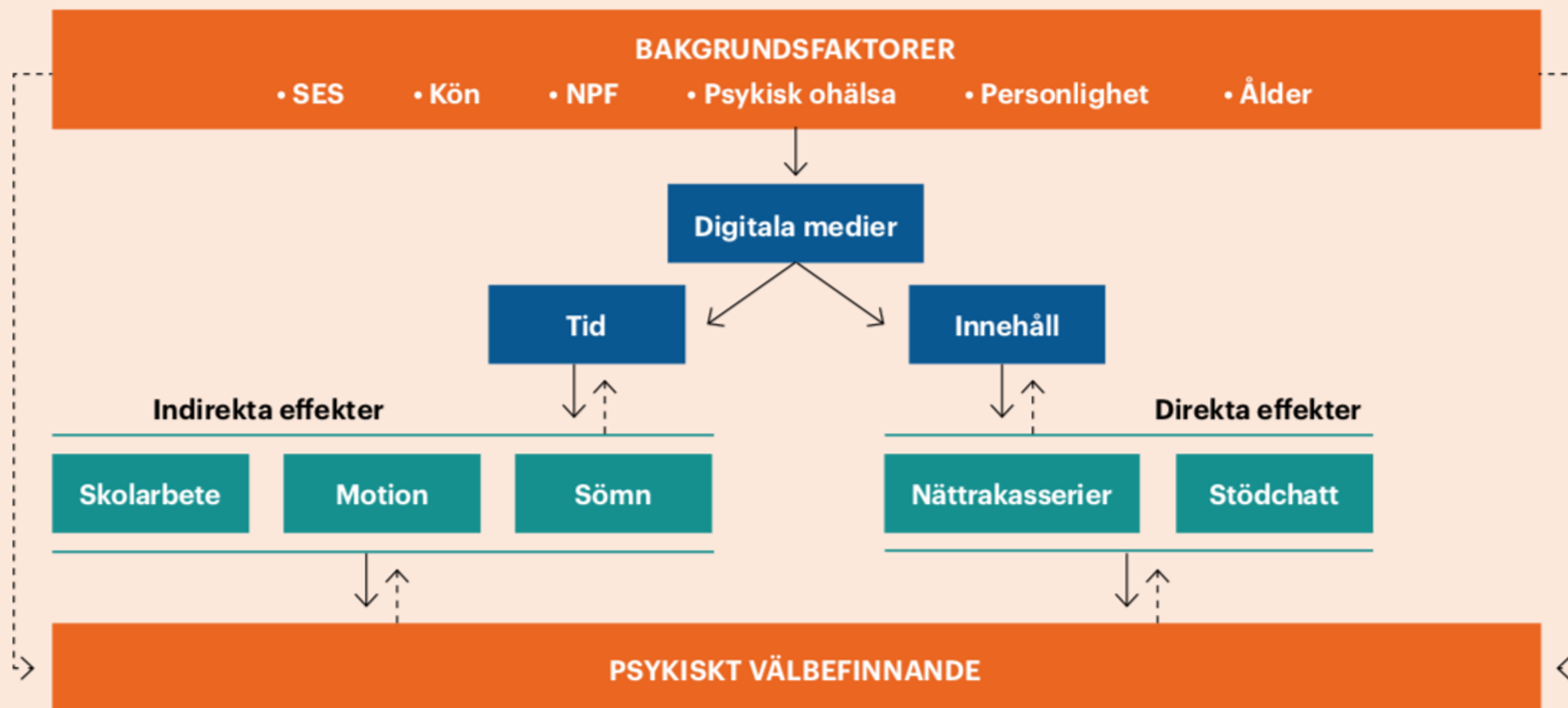


Figure 22. Comparisons between poor self-rated mental health in Nordic nations from the Health Behavior in School-Aged Children Study, and NSDUH data on teens with a major depressive episode in the last year.

MÅR UNGA SÄMRE I EN DIGITAL VÄRLD?



SLUTSATS FRÅN FORSKNINGEN

Det finns en koppling mellan ungas psykiska ohälsa och deras användande av digitala medier.

Den kopplingen rör både

- 1) **tiden** de ägnar som för de flesta går ut över deras skyddsfaktorer (indirekta effekter)
- 2) **innehållet** de tar del av (direkta effekter)
- 3) **förstärkningseffekter** av redan existerande problem.

* Sårbarhet soc med: kvinna, låg självkänsla, utseendefixering

* Sårbarhet spel: man, NPF, svårigheter i andra delar av livet

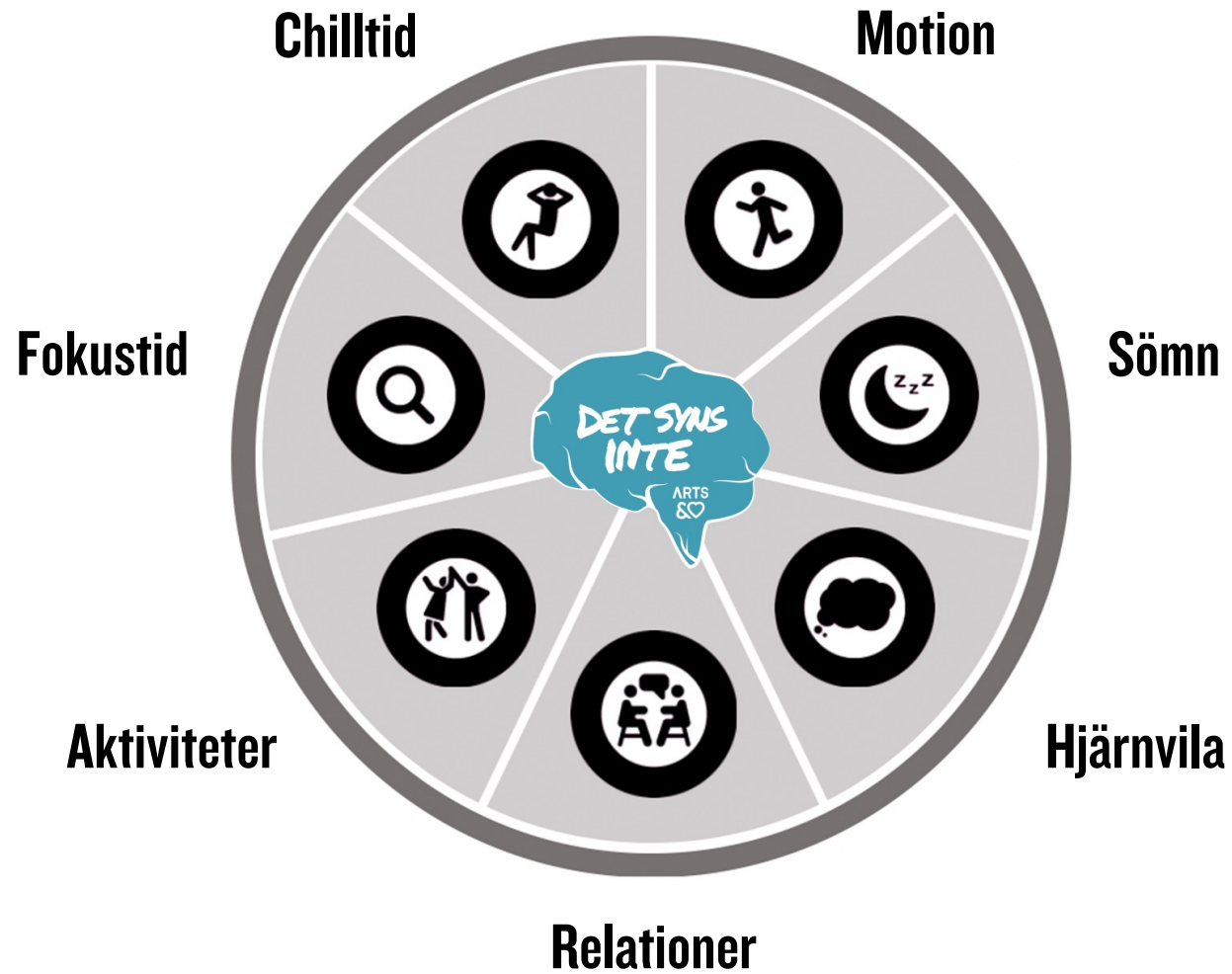


Digitala medier och psykisk ohälsa hos barn och ungdomar: En kunskapsöversikt

Sissela Nutley & Lisa Thorell

Statens medieråd

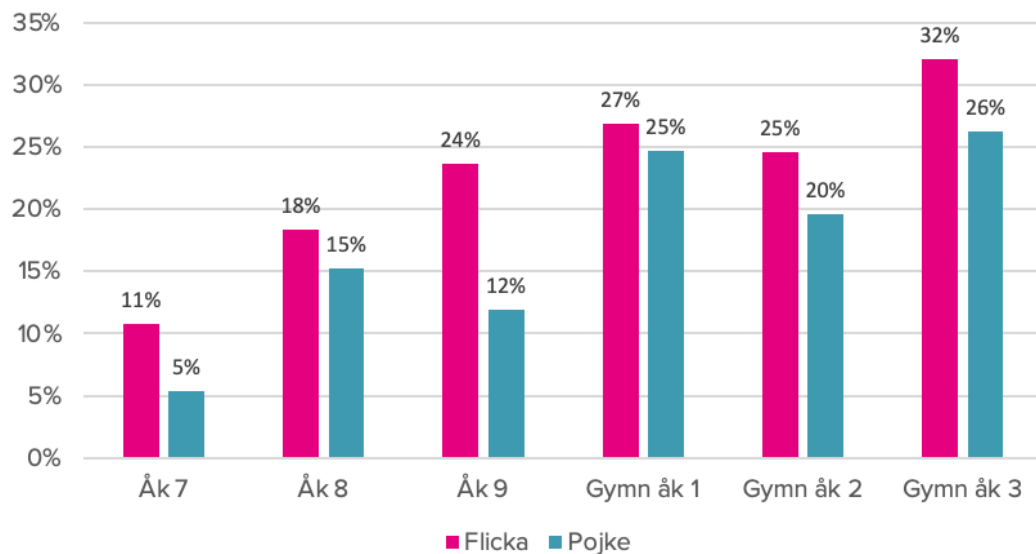
Den mentala tallriksmodellen



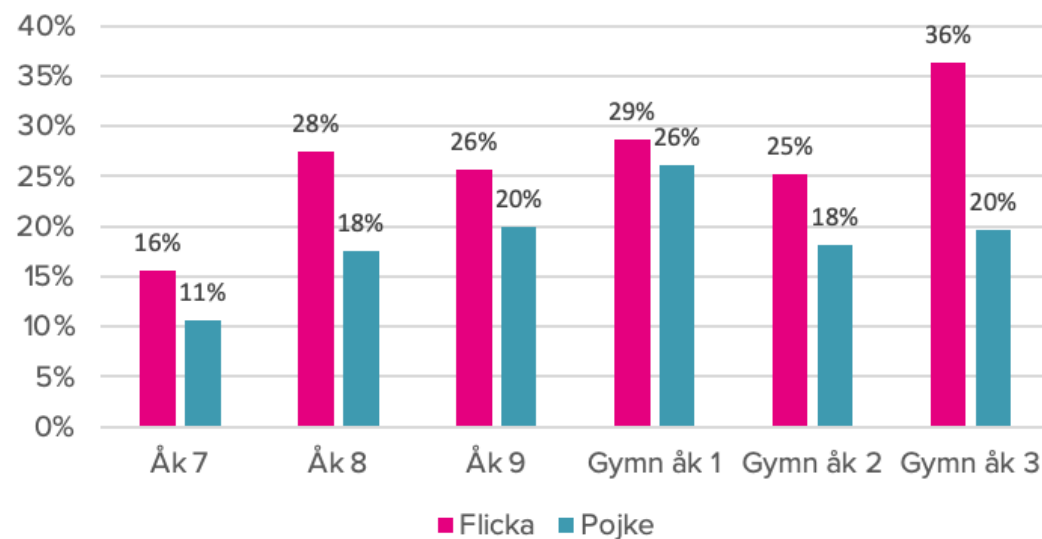
“SCHMARF”
Rock & Siegel, 2012

SÖMNVANOR

Sover 6h eller mindre på vardagar



Sover med mobilen i sängen



n = 2721, Det syns inte – hur man mår (2024)

SVERIGE

Forskarlarm: Ta ifrån barnet mobilen på natten

Uppdaterad i går 15:13 Publicerad i går 10:20



RAPPORT OM UNGAS PSYKISKA MÅENDE,
DIGITALA VANOR OCH HÄLSOBETEENDEN

DET SYNS INTE

- hur man mår

Deltagande högstadie- och gymnasieskolor,
2022-2023

RAPPORT

www.detsynsinte.se

SÖMNBRISTENS KONSEKVENSER

Att regelbundet sova 6 timmar/natt under tonåren **dubblar** risken att utveckla problem med nedstämdhet och ångest ett år senare

Roberts & Duong, 2014; Roberts & Duong, 2017

Att regelbundet sova för lite **försvårar** inläringen, och hämmar det logiska tänkande och koncentrationsförmågan.

”Sömnbrist gör att en 14 åring sänker sin arbetsminneskapacitet till en 10-åring nivå”
Klingberg, 2023

Ribeiro & Stickgold, 2014, Yoo et al., 2007

Sömnbrist **ökar mobbning** på sociala medier via försämrad impuls kontrollen och en ökad irritabilitet.

Erreygers et al., 2019

KÄNSLIG PERIOD FÖR SOCIAL PÅVERKAN

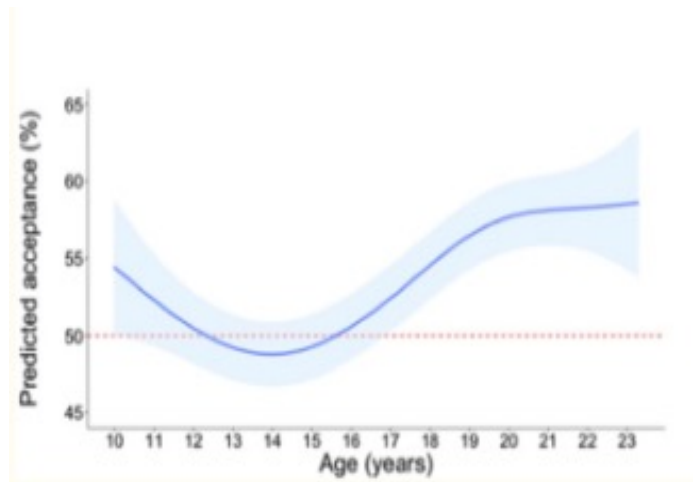
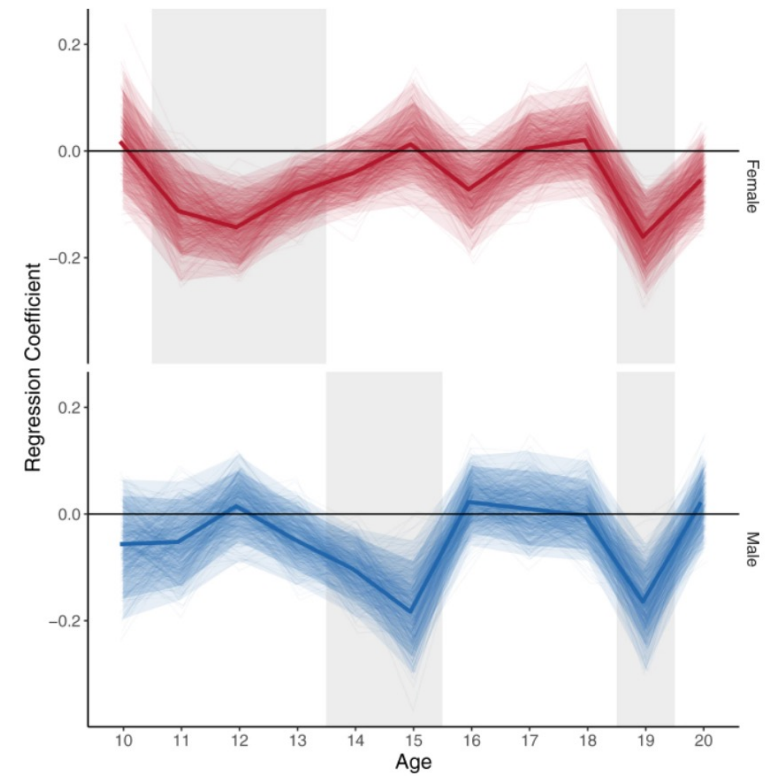


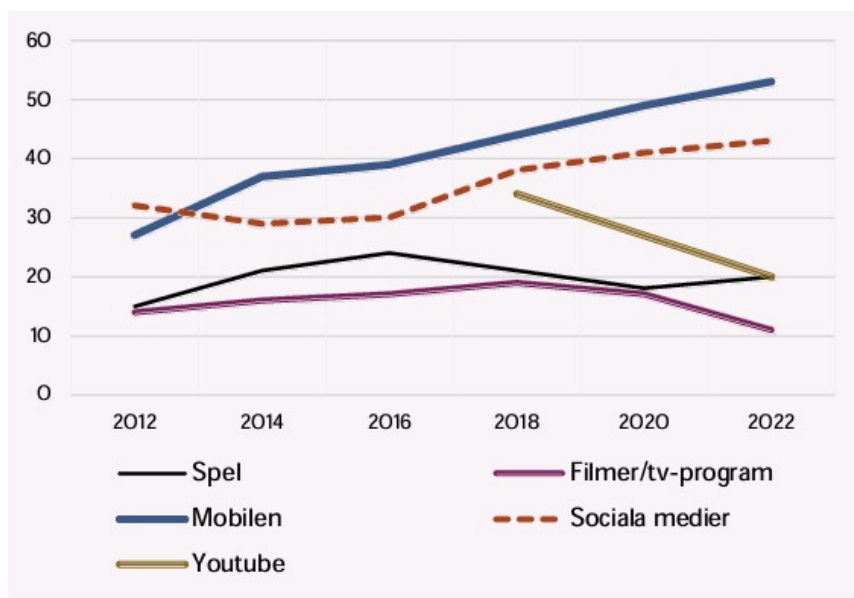
Fig. 4: How social media use predicts life satisfaction in longitudinal data (ages 10–21).

From: [Windows of developmental sensitivity to social media](#)

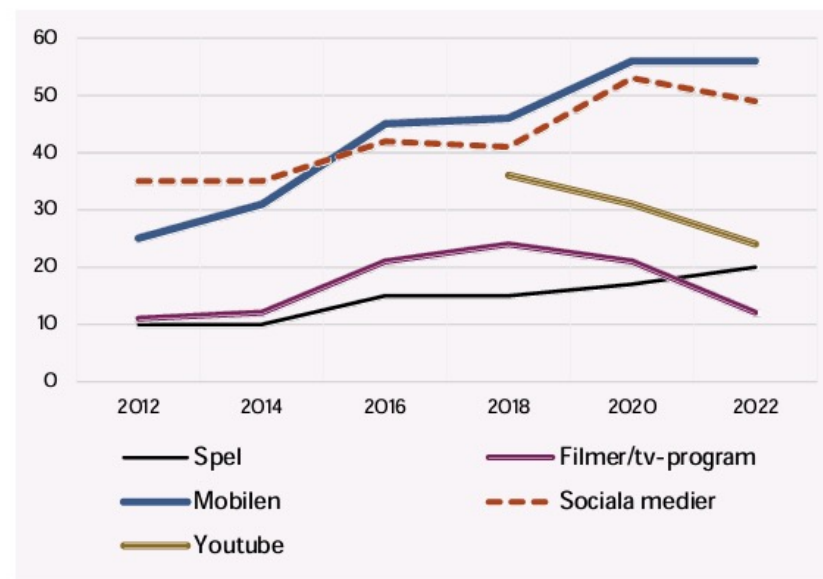


UNGA ALLT MER MISSNÖJDA ÖVER SITT ANVÄNDANDE

35 c. Tycker att de ägnar för mycket tid åt... 2012–2022, 13–16 år (%)



35 d. Tycker att de ägnar för mycket tid åt... 2012–2022, 17–18 år (%)

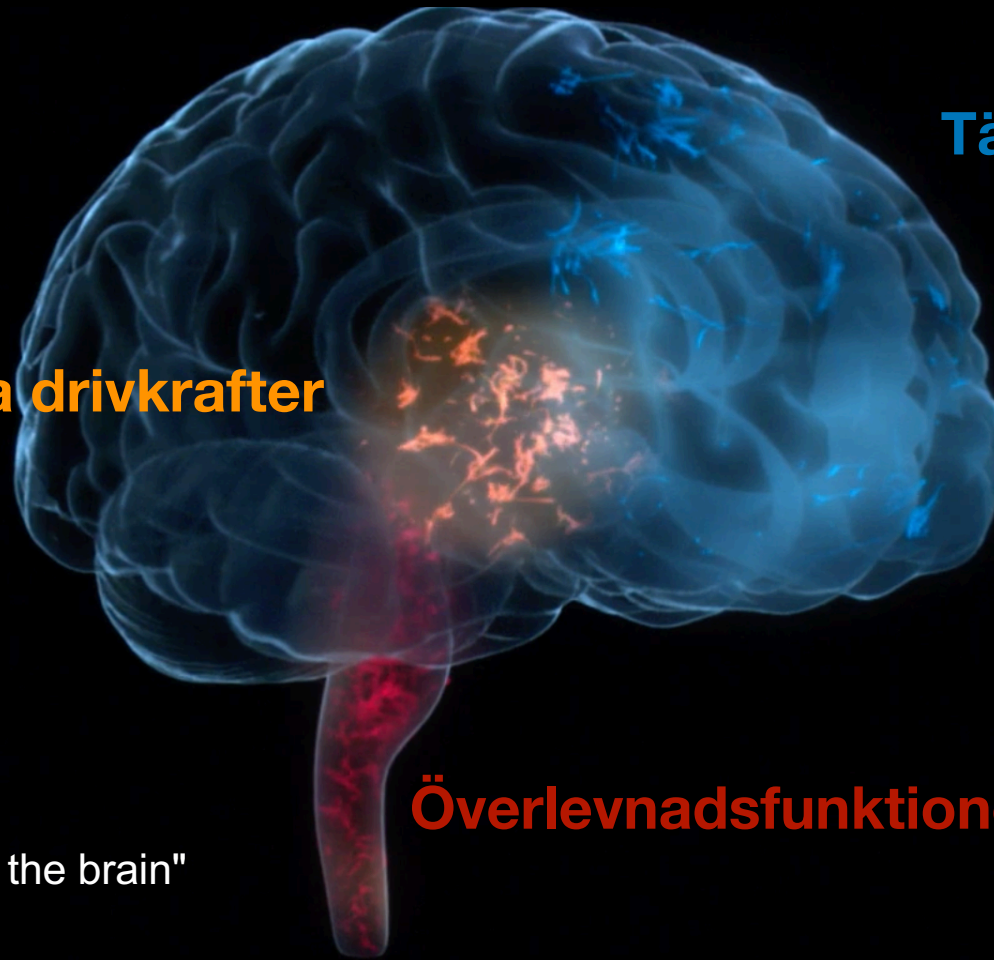


VARFÖR ÄR DET SÅ SVÅRT ATT KONTROLLERA SITT ANVÄNDANDE?

Emotionella drivkrafter

Nyfikenhet
Belöningar
Rädsla

"race to the bottom of the brain"



Tänkande funktioner

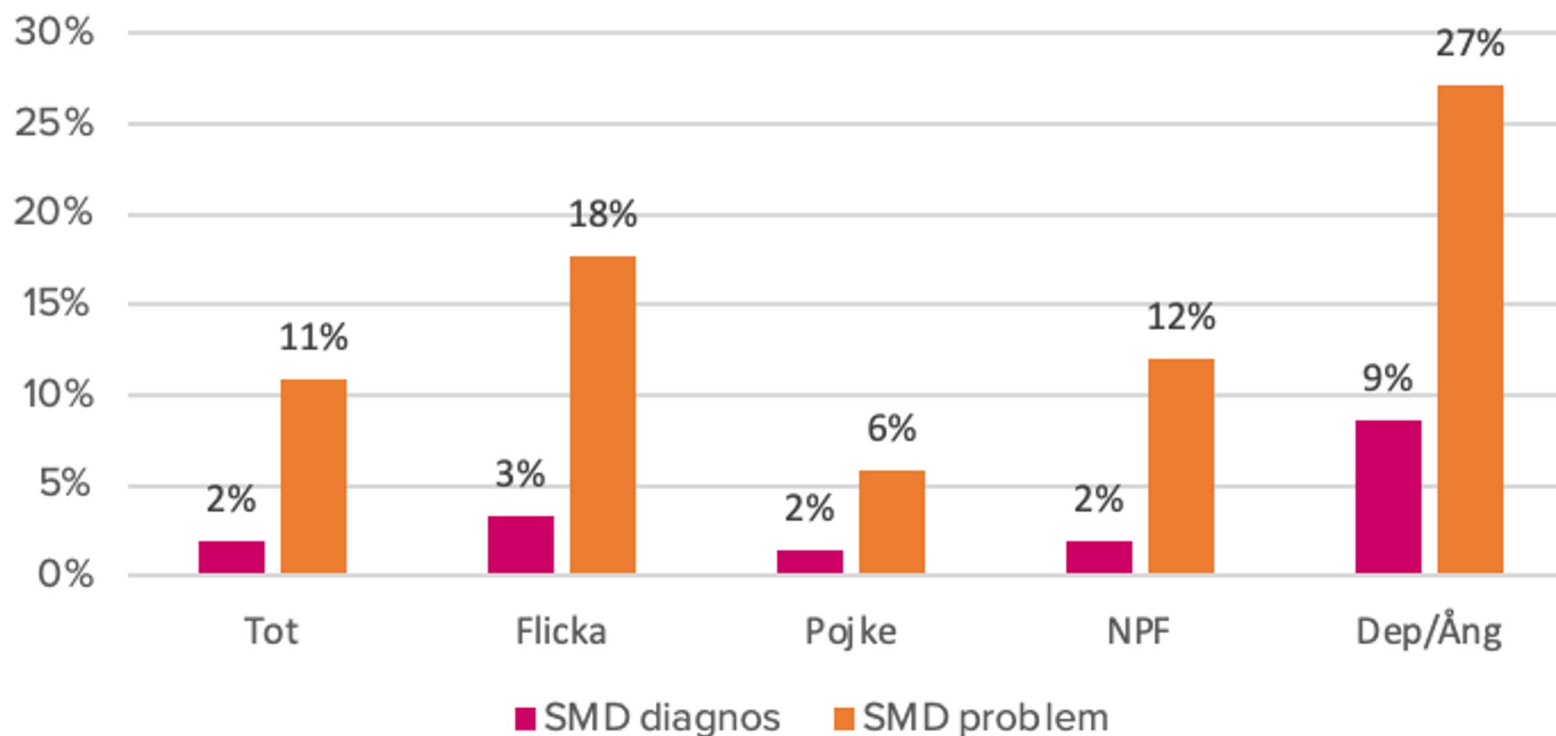
Överlevnadsfunktioner

A dimly lit room with a person in a headset, a person in a hoodie, and a person sitting on a bed. The person in the headset is on the left, looking at a computer monitor. The person in the hoodie is in the center, looking towards the right. The person on the bed is on the right, looking down. A poster with a woman's face and the text 'I EN REGEL' is on the wall. A lamp is on the right.

Beroendemässigt användande av digitala medier?

SOCIALA MEDIER

Andel som uppfyller diagnos eller problem med Sociala medier (SMD)



Enligt WHO's klassificering för Internet gaming disorder men motsvarande för sociala medier.

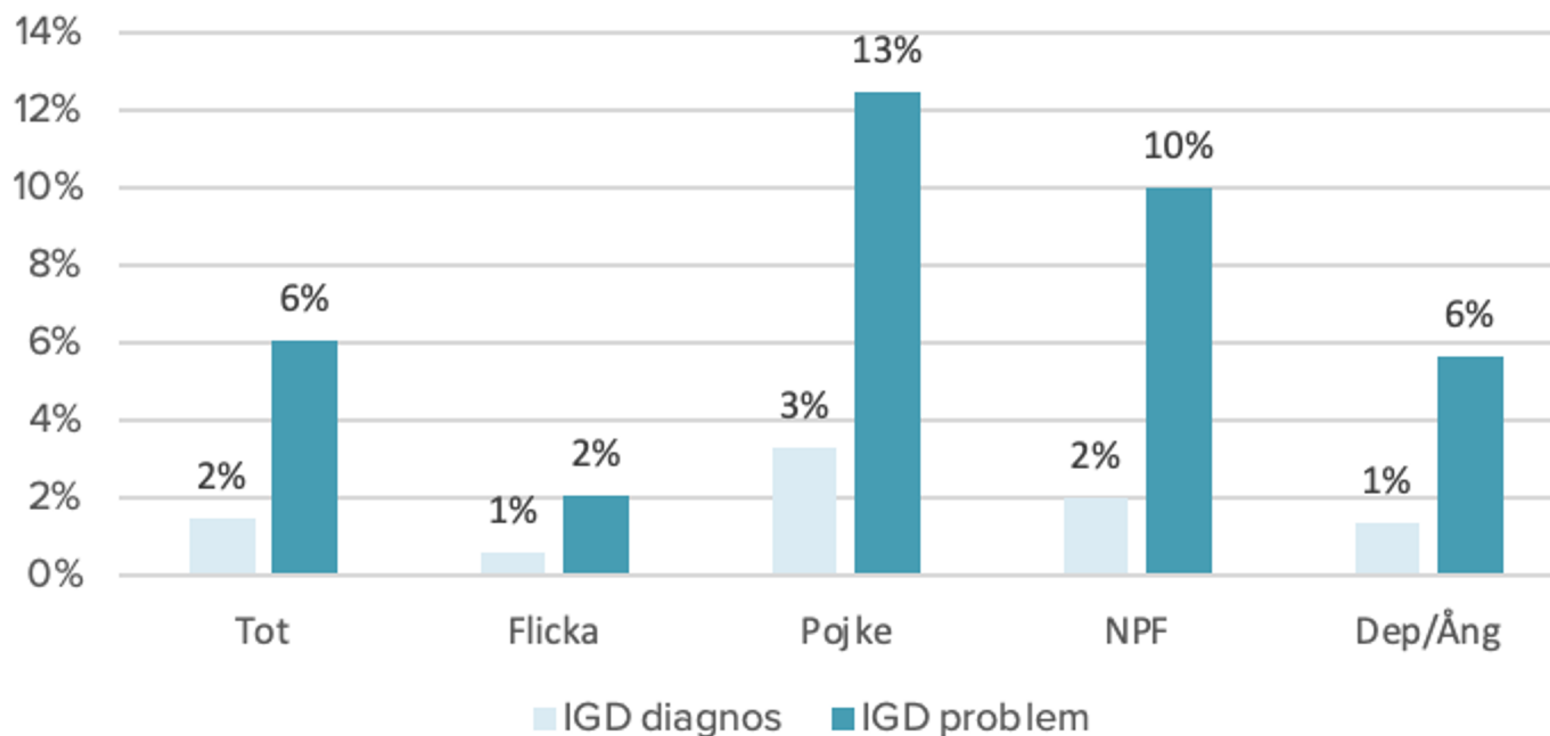
Problemanvändande \geq 3-4 uppfyllda kriterier av 9

Diagnos \geq 5 uppfyllda kriterier av 9

n = 618 15-åringar, 2023

DIGITALA SPEL

Andel som uppfyller diagnos eller problem med digitala spel (IGD)

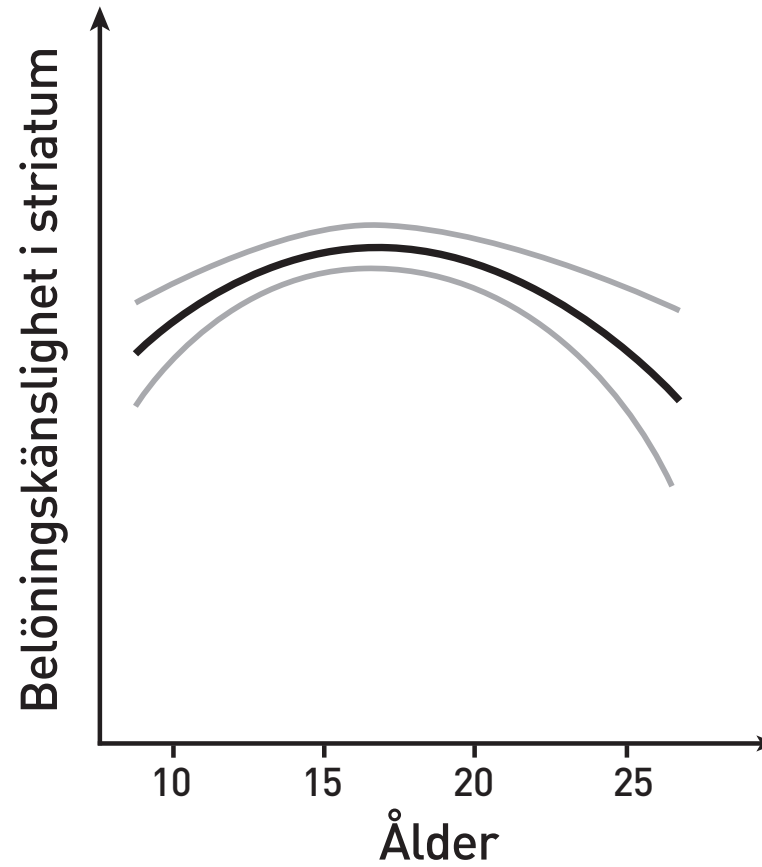


Använder WHO's klassificering för Internet gaming disorder och motsvarande för sociala medier.

Problemanvändande ≥ 3 uppfyllda kriterier av 9

Diagnos ≥ 5 uppfyllda kriterier av 9

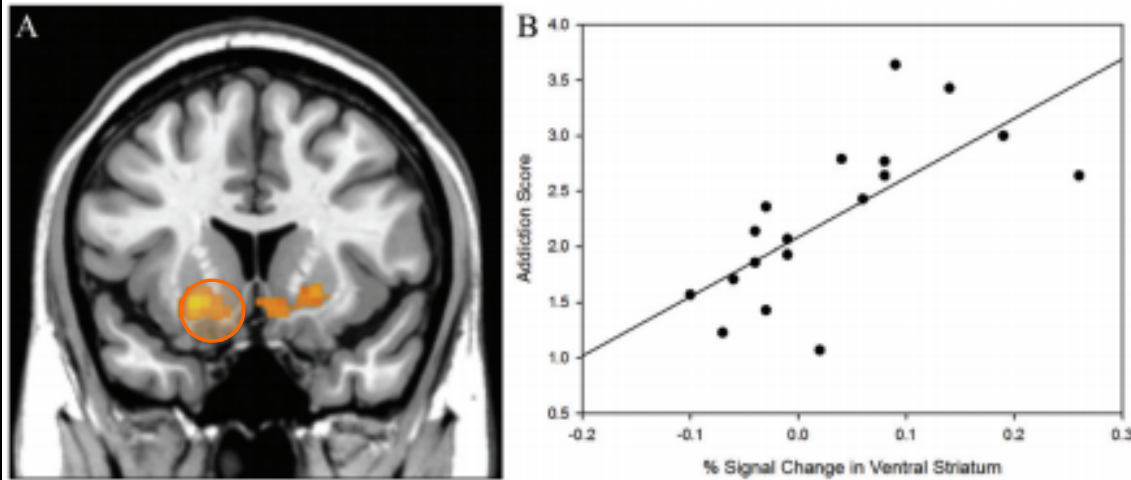
KÄNSLIGHET FÖR ATT UTVECKLA BEROENDEN MITT I TONÅREN



BELÖNINGSCENTRUM OCH DIGITALA MEDIER

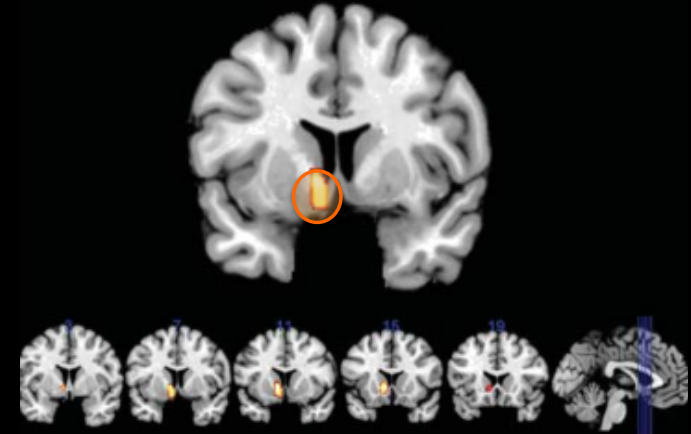
FACEBOOK AND NEURAL SYSTEMS

685



Social media

a
Grey matter increases in frequent vs. infrequent video-gamers



Gaming

SOCIALA MEDIER

Negativt

- Passivt scrollande och att göra inlägg
- Interaktion med ytligt bekanta
- Mer än 2-3h/dag
- Exponering för skönhetsideal
- Mobbning, trakasserier
- Mer selfies och manipulering → mindre nöjd med egen kropp

Viner, 2019; Tromholt, 2016; Allcott, 2019; Vries, 2018

Positivt

- Textmeddelanden med nära vänner
- Naturbilder
- Kroppspositivistiska bilder
- Tänka kritiskt efter exponering för skönhetsbilder

Hunt, 2018; Verduyn, 2017

DIREKTA EFFEKTER SOM ÄR VANLIGARE FÖR TJEJER

Sexuella trakasserier

Orealistiska skönhetsideal

Sämre självkänsla

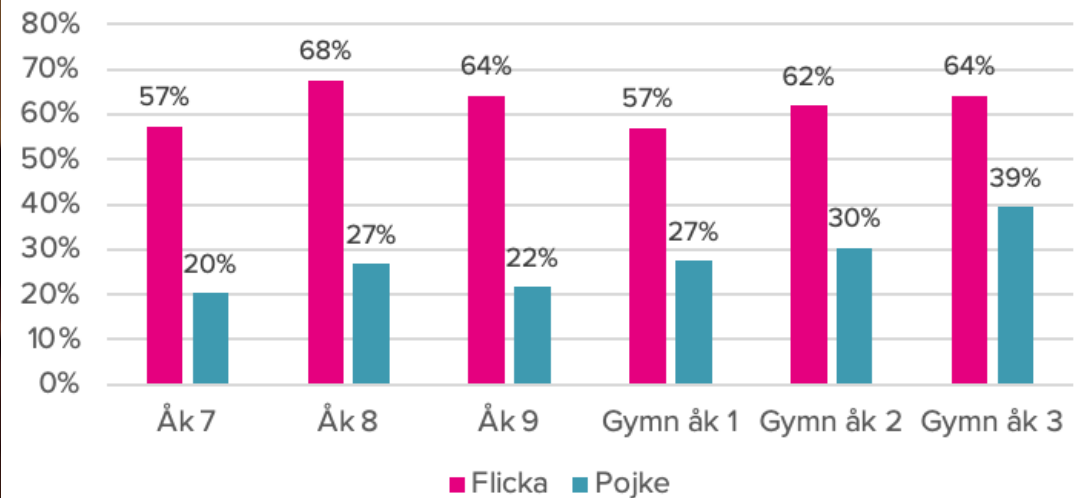
Mer negativ kroppsuppfattning

Mer ätstörda beteenden

Sämre humör

Mer självobjektifierande attityd och mer öppen för plastikoperation

Upptäckt "fel" på sin kropp via sociala medier



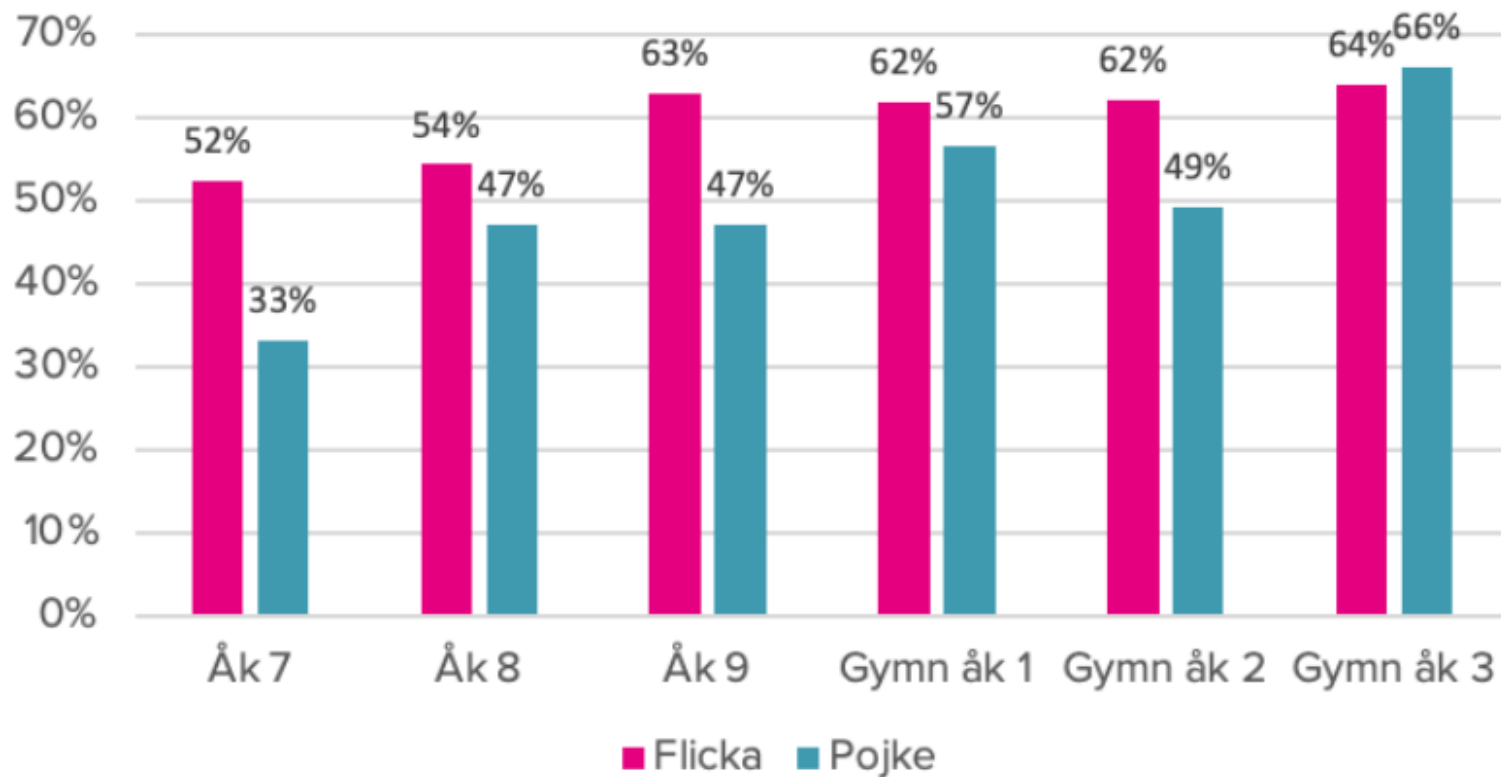
299877 likes
poinkoo
View all 21854 comments

SAMBAND

	Välmående	Ångest
Sömn	0.28	-0.23
Motion	0.21	-0.18
Mobiltid	-0.20	0.16
Fel på kroppen via sociala medier	-0.42	0.41
Beroende av sociala medier	-0.21	0.22
Digitalt spelberoende	-0.03	0.08

KONTEXTEN AV ANVÄNDADET

Media-multitaskar vid läxläsning



**INTERVENTIONEN
DET SYNS INTE**





OM HJÄRNAN, KÄNSLORNA OCH DEN DU VILL VARA

Ökad kunskap om strategier för
välbefinnande

Dramafilm för igenkänning

Regelbundet och återkommande
under läsåret

Stöd och samverkan med
vårdnadshavare är centralt

5 VIKTIGA MODULER UNDER ETT LÄSÅR



MENTALA TALLRIKSMODELLEN

Om hjärnans 7 grundbehov
för ett bättre mående.



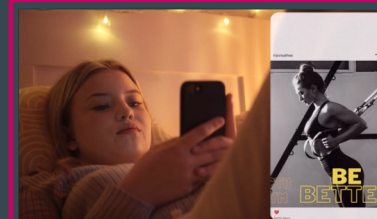
PRESTERA UTAN ÅNGEST

Varför det kan vara läskigt
att prestera och vad gör
man åt det.



TA KONTROLL ÖVER DIN UPPMÄRKSAMHET

Om fokus och
uppmärksamhet som är
dörren till vår hjärna.



FORMA DIN HJÄRNA

Hjärnan är formbar utifrån
vad du gör med din tid.



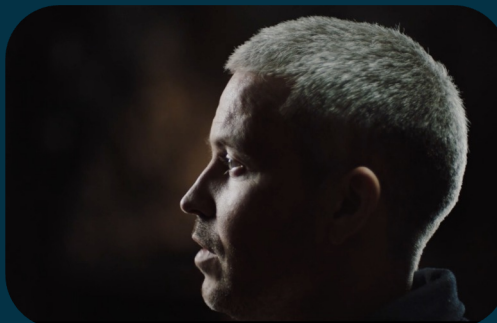
SOCIALA MEDIER & SPEL

Digitala mediers trix och
om att ta tillbaka
kontrollen över din tid.

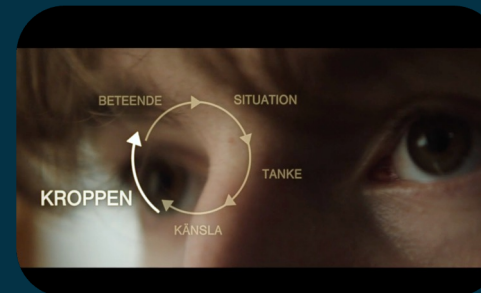
SOCIAL SITUATION I DRAMAFILM



EXPERTEN FÖRKLARAR



VETENSKAPLIGT BUDSKAP I DRAMA



Eleverna gör interaktiva övningar relaterade till filmen och diskuterar situationerna i grupp alternativt två och två

STÖDMATERIAL FÖR NÄRA VUXNA

<https://detsynsinte.learnworlds.com/naravuxna>

Exempel från materialet med konkreta tips som stöd till dialogen med din ungdom:

1. INVENTERA NULÄGET



2. VAD VILL NI GÖRA IHOP?



3. VÄLJ UT TIPS ATT TESTA



Hur ser vi till att uppfylla din hjärnas grundbehov?

Vad vill du göra när du chillar
och hur mycket vill du chilla?

Chilltid

Hur får du till motion varje dag?
Gå/cykla till skolan?

Motion

Hur får du till bra
fokustid?

Fokustid

Läggtid: _____

Skärmfritt från kl: _____

Nedvarvning: _____

Väcktid: _____

Sömn

Vad vill du göra på fritiden?

Aktiviteter

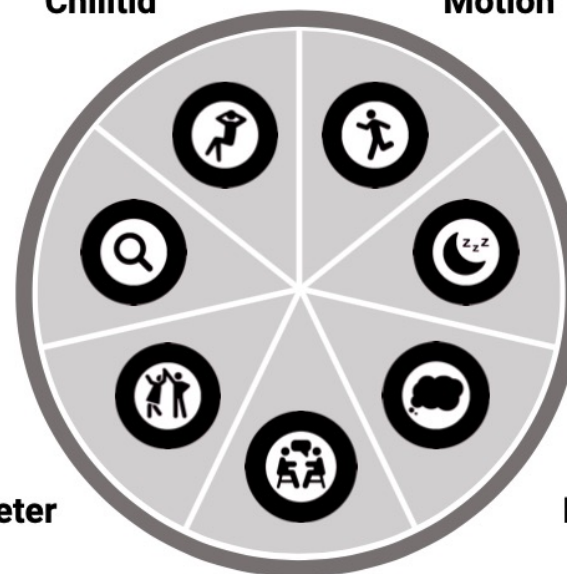
Vid vilka tillfällen kan du
låta tankarna vandra fritt
(utan mobil)?

Hjärnvila

Relationer


Vilka viktiga vuxna finns i ditt liv:

När umgås ni? _____



www.detsynsinte.se



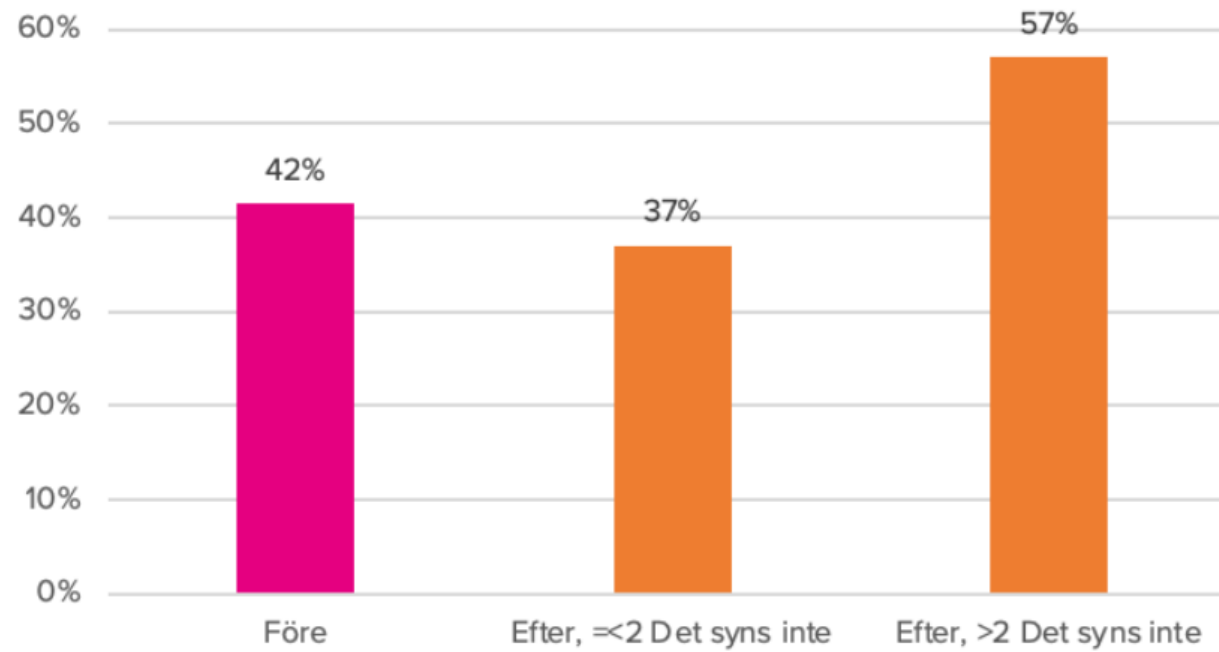
A young woman with long dark hair, wearing a white t-shirt and a light green and white patterned vest, sits at a desk in a classroom. She has a thoughtful expression, looking slightly to her right. In the background, a young man in a green and white striped shirt is sitting at another desk, looking down at an open book. The classroom has wooden walls and a window with curtains.

”Man har ju egentligen hört det här förut men när man ser det ur en annans ögon med karaktärerna fattar man ju och det blir lättare att tänka att det här gäller mig med”

TJEJ 17 ÅR

PRELIMINÄRA RESULTAT

Utmanar tankar

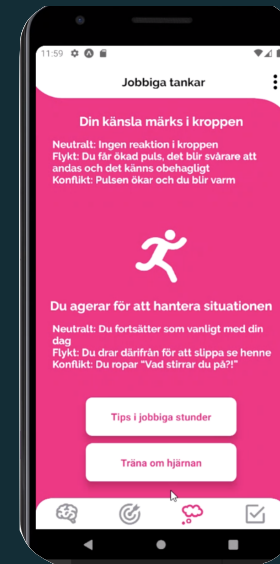
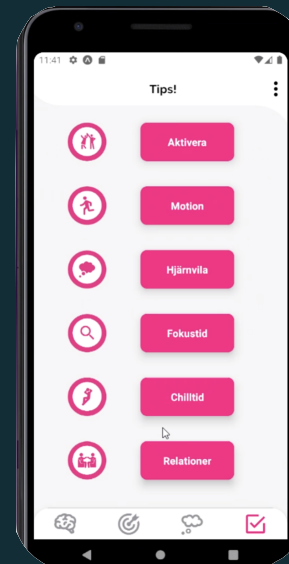


INFO OM PROGRAMMET

www.detsynsinte.se



Det syns inte podden



Det syns inte appen



Lästips



MEDARBETARE

www.detsynsinte.se



Anni Grosse

Verksamhetsledare

anni@artsandhearts.se



Elias Nyberg

Producent

elias@artsandhearts.se



Ulrika Larsson

Regi och manus

ulrika@artsandhearts.se



Jessica Andersson

Pedagog & kommunikatör

jessica@artsandhearts.se



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

sissela@artsandhearts.se



**Karolinska
Institutet**

**Institutionen för klinisk
neurovetenskap**



Lisa Thorell

Professor

lisa.thorell@ki.se



Jonas Burén

Post doktor

jonas.buren@ki.se

ARTS
& ♥

DET SYNS
INTE

www.detsynsinte.se

Tack för er uppmärksamhet

Sissela Nutley, Ph.D.

Braintain AB
Arts & Hearts
Anknuten till Karolinska Institutet

