

Sömnen

Hur påverkas människan av sömnbrist utifrån yttre och inre faktorer?



.....
Fördjupningsarbete VT 2023
Socialpedagogutbildningen vt23
Författare: Jimmy Nielsen &
Jennifer Hunjan
Handledare: Jimmy Ferhm
.....

Sammanfattning

Texten handlar om sömnen. I vårt arbete får ni en inblick i ett av människans stora mysterier, vår sömn. I perspektiv I beskriver vi den naturliga delen, vad som händer med oss psykiskt och fysiskt. I perspektiv II valde vi att se det ur samhällets synpunkt, dels vad samhället har för krav på oss och vad det ställer till med. I vår diskussion har vi valt att lyfta problemen som vårt 24 timmars samhälle ger oss. I slutsatsen förklarar vi varför det är viktigt för en socialpedagog att känna till sömnproblematiken.

1. Inledning.

1.1 Förord

En av anledningarna till att jag (Jimmy) har valt att skriva om sömnen och varför det intresserar mig grundar sig nog i min egen uppväxt. Trots att jag sov hela nätterna så kunde jag ändå sova mig igenom nästan varje lektion i skolan. Ständigt trött och inte utvilad. Detta problem med att vara trött hela tiden kvarstår som vuxen. Efter att ha börjat läsa mer och mer om sömnen samt gjort vissa förändringar i vardagen, så upplever jag en viss förändring till det bättre. Några av de förändringarna som jag själv använder mig av är kraftigt minskat koffeinintag, digital avhållsamhet på kvällen, det går bra att byta tv-tittande mot en lugn promenad, ändrade matvanor samt att jag sover med tyngdtäcke.

Anledningen till att jag (Jennifer) valde att skriva om sömnen med Jimmy var för att jag själv har upplevt sömnsvärigheter i mina yngre dagar. Samt att detta är ett intressant ämnen som man borde veta mer om. Vi har båda två stött på barn och unga när vi varit ute på våra olika praktikplatser, som på olika sätt har haft olika svårigheter. Vi har vid ett flertal tillfälle stött på ungdomar som säger sig inte kunna sova. De har utskrivna läkemedel, oftast melatonin som ska påskynda insomningen. Dessa tabletter sköljs oftast ner med en energidryck som är uppiggande. Alltså uppnås inte effekten som man söker. Vi har även vid ett flertal tillfällen fått hämta ungdomar då de inte själva förmår att ta sig upp själva och komma iväg till skolan.

Ungdomar som har svårt att varva ner innan det är läggdags kan få svårt att somna. Sen finns det ungdomar som har svårt att kunna slappna av när tystnaden kommer vilket då resulterar i att de får svårt att somna/sova. Vissa ungdomar kan även ha svårt att somna på grund av att de har många tankar som snurrar i huvudet medan andra kan känna en viss oroskänsla när mörkret och tystnaden faller (Jakobsson 2022, 42).

Som socialpedagog kan det vara väldigt relevant att känna till en del av ungdomarnas sömnproblematik. Att det finns olika sorters sömnstörningar. Speciellt om man väljer att jobba på HVB, skola eller på andra sätt kommer i kontakt med barn/ungdomar och i vissa fall oförstående föräldrar. Kan man då härleda några av deras problem till det område som vi har valt till fördjupningsarbete?

Både ungdomar och föräldrar vet ju hur svårt det kan vara att komma upp ur sängen på morgnarna. Man blir oftast piggare på kvällarna när man kommer in i puberteten och då störs ens normala dygnsrytm. Hur och när sömnen infinner sig styrs helt och

hållet ifrån hjärnan. Små barn blir ofta trötta tidigare på kvällen och vaknar tidigare beroende på att deras dygnsrytm är tidigare än vuxnas. När våra ungdomar går in i puberteten så skjuts deras dygnsrytm fram istället. Oftast så är de inte trötta förrän flera timmar efter sina föräldrar. Detta beror på att melatonin-nivåerna som hjälper till att göra oss trötta inte kommer igång förrän senare. Den här förändringen i tonåren sker oberoende av var man bor eller vilken kultur man hör till (Walker 2017, 119-120).

Några exempel på besvär som drabbar barn och unga med sömnproblem är:

- Barnet kan få svårt att reglera sina känslor.
- Barnet kan bli ledsen, irriterad och rastlös.
- Barnet kan bli mer impulsivt och utagerande.
- Barnet kan få sämre minne och koncentrationsförmåga.
- Barnet kan få svårare att lära sig nya saker (1177-2020).

1.2 Bakgrund - Varför är det så viktigt att sova?

Det sömnbehov som evolutionen skapade på miljontals år, har vi människor lyckats rubba på bara ett par sekel. Tillsammans med bland annat att äta och fortplanta sig så är sömnen ett av människans och alla andra djurs mest grundläggande behov. Under vår sömn så återhämtar våra organ, vår kropp och vår hjärna sig. Det bästa för människan är att sova ungefär 8 timmar per dygn, ändå så väljer vi att sova rent för lite i vårt moderna samhälle (Walker 2019, 416).

Det mesta av vår sömn går i 90 minuters intervaller och skiftar mellan det som brukar kallas för drömsömnen eller REM (Rapid eye movement) sömnen. Det är den delen av vår sömn som bearbetar våra känslor och upplevelser som vi har varit med om under dagen och det är här som vi oftast drömmer. Den andra delen av sömn intervallen är NREM sömnen. Det är i detta sömnstadiet som hjärnan lagrar de minne och nya kunskaper som vi har lärt oss under dagen. I en del texter nämns det att det finns 4 olika sömnstadier och det beror på att NREM sömnen har 4 olika stadier av djup. Det är när man befinner sig på de djupaste nivåerna som den viktiga städningen av hjärnan sker (Walker 2019, 59-61, 283).

En av anledningarna till att sömnen är så viktig för oss är att vi behöver upprätthålla en bra balans i hjärnans hälsa. Sömnproblem är vanligare än man tror, cirka 30% av alla människor har då och då någon form av sömnbesvär. En av 10 utvecklar en svårare problematik. Långvariga sömnproblem kan också medföra försämrat minne och ett försvagat immunförsvar vilket ökar risken för flera sjukdomar. Men även för att kunna bearbeta intryck, känslor och upplevelser. En god natts sömn rensar hjärnan från skadliga ämnen och stärker vårt minne (Hjärnfonden 2023).

I en studie så upptäckte en neuroforskare som heter Maiken Nedergaard ett sorts avloppssystem i hjärnan, nämligen det glymfatiska systemet. Detta är ett städsystem som arbetar hårt hela dagen med att rensa ut de restprodukter som samlas i hjärnan när våra hjärnceller har varit aktiva med sitt arbete. Även om städprocessen pågår hela tiden så visar forskningen på att det är under den djupa NREM sömnen som det verkligen händer saker. Då spolas vår hjärna ren med cerebrospinal vätska, det vill säga hjärn och ryggmärgsvätska. Detta gör att exempelvis de slaggprodukter som fastnat på hippocampus som är vårt center för minne och inlärning sköljs bort (Walker 2019, 200-201).

Riskerna med att denna djupsömns städning inte fungerar börjar forskarna alltmer koppla samman med allvarliga sjukdomar som ALS, Parkinson och Alzheimers.

1.3 Syfte

Syftet är att skapa en ökad förståelse för människors sömnproblematik. Samt bättre insikt i vad långvariga sömnproblem får för följder under uppväxtåren och resten av livet. Som socialpedagog aktiv i yrkeslivet så kommer man troligtvis att stöta på både barn, ungdomar och vuxna som lider av sömnbrist eller uppvisar symptom som kan härledas till sömnbrist.

1.4 Frågeställning

Hur påverkas människan av sömnbrist utifrån yttre och inre faktorer?

2.Perspektiv 1 - Sömnens fysiologi

I vår hjärna finns ett kemiskt ämne som heter adenosin. Det är detta som styr vårt sömntryck eller sömnbehov, det är samma sak. Sömntrycket tillsammans med vår dygnsrytm är det som är avgörande för när vi behöver sova. Ju längre dagen går desto högre halter av adenosin i hjärnan. Vårt sömntryck byggs upp och vi blir tröttare. Men det finns ett effektivt sätt att stänga av detta, nämligen genom att ta till den varan som är världens mest använda psykostimulantia. Med detta menas att det är fysisk och psykiskt stimulerande för människor och oftast har en uppiggande effekt och namnet på varan är såklart koffein. Koffeinet fungerar på det viset att det lägger sig kring de receptorer där adenosinet skulle fått fäste. På detta viset så skjuts vår trötthet framåt eftersom vi inte känner av trötthetssignalen från adenosinet. Normalt sett så har koffeinet sin högsta effekt 30-60 minuter efter man har intaget det. Men därefter kommer det som ger oss lite problem, nämligen hur länge vi har kvar koffeinet i kroppen. Halveringstiden, alltså den tiden det tar för ett ämne att minskas med hälften av mängden som det var från början. För koffeinet är denna tid mellan 5-6 timmar. Det vill säga att om du dricker en kopp kaffe vid 19-tiden på kvällen så kämpar kroppen fortfarande för att rensa ut det sista koffeinet på morgonen, när vi stiger upp och tillsätter nytt koffein till kroppen (Walker 2019, 39-42).

Det här kan man ju ha i åtanke när man möter ungdomar med insomnings problematik. Speciellt om de sköljer ner sin sömnmedicin med en energidryck som oftast har en hög koffeinhalt.

Oron över sömnproblemen.

Det faktum att vi numera är medvetna om riskerna med att ha ett sömnproblem gör att många människor oroar sig fast det inte finns någon större anledning till det. Kanske är det för att du har läst att med sömnbrist kommer också en ökad risk för sjukdomar som cancer och Alzheimers. *"Men du måste vara snäll mot dig själv och inte förebrå dig om du i perioder har svårt att sova. Det finns skeden i livet, som till exempel under småbarnsåren och klimakteriet, då man inte sover så bra. Då är det ju så, det måste få vara så"* skriver sömnforskaren Christian Benedict i sin bok *Sömn, sömn, sömn*. När vi oroar oss så utsöndrar kroppen stresshormonet kortisol. Summa summarum ju mer vi oroar oss desto svårare att somna och desto mindre djupsömn får vi. Gällande den ökade risken för Alzheimers och cancer som sömnbrist medför så är Christian Benedict noga med att poängtera att det finns andra faktorer med som spelar en stor roll. Några av dessa är rökning, motion och kostvanor och framför allt ärftlighet (Benedict och Tunberger 2018, 172).

Alkohol och nikotin

Man brukar säga att en sömngångare kan hjälpa till med att sova bättre. Men detta är en myt. Visst är det så att alkohol räknas till de sedativa (lugnande) drogerna och därför borde bidra till en bättre sömn, men det sker mer i hjärnan än så. Folk brukar ju känna sig uppiggade och sociala efter en liten mängd alkohol men det beror mest på att prefrontala loben, alltså främre delen av din hjärna börjar bli nersövd redan vid ett lågt alkoholintag. Ger man sen alkoholen lite tid eller att man dricker mer så kommer den till att bedöva andra delar av hjärnan med och vår förmåga att hålla oss vakna minskar. Men nu är det inte längre värt att kalla det sömn utan snarare ett narkosliknande tillstånd (Walker 2019, 329-330).

Våra sömnvanor kan även öka risken för övervikt eftersom sömnbristen frigör ett hormon som ökar aptiten Ghrelin, samt minskar på ett annat hormon Leptin som styr över vår mättnadskänsla vilket i sin tur kan leda till att vi äter större portioner. Sen finns det ett annat sätt att se på det enligt andra studier och det är att övervikt orsakar sömnbrist (Walker 2019, 214-215).

Immunförsvaret

När människor uppnår medelåldern så försvagas vårt immunförsvar och i kombination med minskad sömn så förstärks de negativa hälsoeffekterna på kroppen. Det finns inga delar i vår kropp som håller sig skadefri vid sömnbrist. Även om man äter sunt och tränar regelbundet så faller systemet ihop om man inte har en god natts sömn. En undersökning om hjärt- och kärlsjukdomar som har gjorts visar på en 45% ökad risk att dö i förtid vid försämrad sömn. Om man jämför vuxna individer som sover mindre än 6 timmar med jämngamla som sover 7-8 timmar, så är risken för att drabbas av stroke eller hjärtinfarkt 200% högre hos de som sover för lite. Ett annat bevis för hur mycket sömnbristen påverkar hjärtat är det årliga experiment som vi utsätter kroppen för, nämligen övergången till sommartid. Tydlig statistik från sjukhusen visar på en uppgång av hjärtinfarkter dagen efter att vi har ställt fram klockan på våren och motsvarande minskning på hösten. Liknande negativ statistik finns även att hämta om bland annat trafikolyckor (Walker 2019, 206-210).

En del av vårt immunförsvar består av NK-celler, en slags elitenhet som bland annat identifierar och slår ut cancerceller. De här kämparna vill man ju hålla så pigga som möjligt, men bara någon natt med sömnunderskott försämrar immunförsvaret med detsamma. Ett test visade att ungefär 70% av NK-cellerna tappades vid en natt med 4 timmars sömn istället för normalt 8 timmar. Tänk då när människor låter detta pågå år efter år. Enligt ett antal epidemiologiska studier. Det är studier som visar sammanhang, så det finns tydliga kopplingar mellan flera olika cancerformer och sömnbrist. Exempelvis prostata- bröst- livmoder- och ändtarmscancer. Så mycket evidens finns det för detta att Danmark som första land i världen ersätter cancerdrabbade kvinnor som har arbetat på statliga företag med oregelbundna arbetspass, såsom sjuksköterskor och flygplatspersonal (Walker 2019, 229-230).

3. Perspektiv 2 - Hur påverkas sömnen av samhället?

livet med skärmar och elektricitet.

Det naturliga för människan har alltid varit att gå och lägga sig när skymningen kommer. Biologiskt sätt borde vi alltså lägga oss betydligt tidigare än vi gör. När vi sitter uppkopplade i våra hem med lamporna tända så hindrar vi kroppens produktion av melatonin. Det ljuset som vi tillsätter på konstgjord väg kan rubba vår dygnsrytm med flera timmar. När vi till slut har sett klart på "bonde söker fru" eller "farmen" och allt annat som vi vill se och äntligen är redo för att gå och lägga oss, då är inte kroppen redo. Starka ljuskällor bör släckas ner i god tid, likaså ljusstyrkan på mobiler och surfplattor, detta för att minska påverkan från det blå LED-ljuset (Walker 2019, 325-327).

Sömnbrist är ett väldigt överhängande hälsoproblem. En av många faktorer är att det anses vara en väldigt hög användning av sociala medier och mobilanvändning av ungdomar i Sverige. Hjärnforskaren Sissela Nutley menar att det finns ett samband mellan sociala medier och psykisk ohälsa bland ungdomar. Man har under en kort tid sett att tiden som ungdomar lägger på att vara aktiva på sociala medier har ökat explosionsartat. Under denna tid har man också sett en stor ökning inom depression, ångest och psykisk obalans bland ungdomar. Det finns för- och nackdelar med sociala medier. Fördelen är att man lätt kan få kontakt med olika människor runt hela världen, nackdelen med det är att man lätt fastnar i det beroende som sociala medier framkallar. Enligt Sissela Nutley gör sociala medier hjärnan ledsen (Gyllenberg, Svenska Yle 2019).

En annan faktor som kan påverka ungdomars sömn är skolstressen som idag kan vara väldigt påfrestande för dem. En viktig faktor för ungdomar är att det finns en rutin, ungdomar med bristande rutiner kan ha/få sömnsvårigheter. Bland svenska tonåringar kan man de senaste decennierna se en ökning av psykisk ohälsa. Genom enkäter som WHO (Världshälsoorganisationen) skickat ut till elever på skolor där de får frågor om besvär med sömnen, nedstämdhet, irritation, huvudvärk m. fl. mäter de tonåringars psykiska ohälsa. 2013/14 deltog närmare 8000 elever från 400 skolor, vilket är en svarsfrekvens på runt 70% (Folkhälsomyndigheten 2016).

Vad man kan se hos ungdomar är att det finns en stor efterfrågan om stöd av sina föräldrar. Det kan också innebära stöd från någon vuxen person på skolan eller en betydelsefull vuxen i ens omgivning, för att de ska kunna hantera sina sömnsvårigheter. Det är viktigt att som förälder/vuxen hjälpa ungdomarna och vara involverade så de kan bibehålla sina rutiner. Hittas en bra balans kan det resultera i att ungdomarna får en stabil trygghetskänsla.

Trygghetskänslan ger ungdomarna en lugn känsla vilket kan leda till att det gör det lättare för dem att kunna slappna av/varva ner för att sen somna (Jakobsson 2022, 4, 9, 12).

“Man kan säga att sömn är kostnaden för vakenhet” ur boken *Sömn Sömn Sömn* (Benedict & Tunberger 2018, 16).

Störd sömn av trafikbuller

Under en undersökning av Folkhälsomyndigheten 2021 så uppgav det att 5,5 % av personer mellan 16-84 års ålder blir störda i sin sömn av trafikbuller dagligen. De personer som uppgavs få störd sömn av trafikbuller var väldigt olika mellan länen, den högsta andelen var 5,2% och den lägsta var 2,1% under åren 2018-2021. Det kan även variera mellan människor som blir störda av buller. Äldre, sjuka och ljudkänsliga personer är exempel på de som kan få sömnstörningar av trafikbuller (Folkhälsomyndigheten 2022).

Appar och aktivitetsarmband

Under de senaste åren så har utbudet på tekniska hjälpmedel som ska hjälpa oss att kunna mäta och analysera vår hälsa exploderat runt om i världen. Dessa hjälpmedel kommer i olika sorters former, exempelvis i appformat till telefonerna eller som armbandsur med olika sensorer. Tillverkarna av dessa tekniska hjälpmedel hävdar att när det gäller vår sömn så kan de mäta våra sömnmönster, sömnlängd och sömndjup. Med hjälp av dessa så kan man på ett ungefär analysera sin sömn och samtidigt anpassa väckarklockan till en optimal tid att stiga upp på morgonen. Dessa appar och aktivitetsarmband är dock inte helt tillförlitliga, för att på bästa sätt kunna mäta sin sömnkvalitet är det genom att mäta sina hjärnvågor.

Många forskare som jobbar med att utforska vår sömn varnar för att använda denna typ av teknik för att rätta till sina sömnproblem. De menar att det kan förvärra situationen då det kan leda till ökad stress och oro (Benedict och Tunberger 2018, 72-77).

Att läsa på surfplattan på kvällstid kan halvera melatoninproduktionen jämfört med läsning i en vanlig bok. Den bidragande faktorn till detta är att vi är känsligare för det blåa skenet från LED-ljusen än det gula från glödlampor (Walker 2019, 327).

4. Diskussion

Det hade varit trevligt att inleda diskussionen med att säga något positivt om ämnet som vi valt att skriva om, sömnbristen. Men de hälsoeffekter som vi beskriver i våra perspektiv är ju väldigt skadliga och det finns ju inget positivt att lyfta fram. Det finns ingenting vare sig i den litteratur som vi har läst eller på de internetsidor som vi har använt oss av som pekar på motsatsen.

Vad är det då som gör att vi människor trots att evidens "finns som underbygger" vårt sömnbehov, fortsätter att sova för lite. Ungdomar som är uppe dygnet runt på grund av datorspelande eller tv-tittande. Vårdpersonalen och industriarbetarna som är låsta till oregelbundna arbetstider. Eller det faktum att vi alla en gång om året blir berövade på en timmes viktig sömn när vi övergår från vintertid till sommartid.

Vårt samhälle som det ser ut i dag är ju mestadels byggt kring att delar av mänskligheten ska hållas vakna på de delar av dygnet som vi bevisligen borde sova. Tänk om alla som arbetar skulle infunnit sig på sina arbetsplatser mellan 07-16. Det hade nog varit kaos på en del ställen då. Dagens industrier är i de flesta fall uppbyggda för att ha skiftgång och därför kommer en del människor alltid att behöva arbeta på oregelbundna tider. Vi nämner i vårt första perspektiv hur allvarliga hälsoriskerna är om man inte prioriterar sin sömn. Men det är ju uppenbart att samhällsnyttiga funktioner måste vara aktiva dygnet runt. Med detta i åtanke så drar vi slutsatsen att samhället i större grad måste se över de hälsoproblem som skiftarbetet medför för de som arbetar på natten. Danmark, som tidigare nämndes i texten, kan ses som ett föregångsland. I Danmark får kvinnor som arbetat oregelbundna arbetstider ekonomisk ersättning. Detta samt att se över olika tekniska lösningar för att lindra hälsoriskerna för skiftarbetare kan vara ett steg i rätt riktning.

Vikten av en god natts sömn har vi nämnt i perspektiven. Men hur hade samhället sett ut om poliser, brandmän, vårdpersonal, industriarbetare och andra människor med samhällsviktiga funktioner hade slutat senast klockan 19:00 och gått hem och lagt sig? Vi får nog vara överens om att det måste vara på detta viset som vi har det just nu. Följderna av att stänga ner sjukhusen senast 21:00 hade varit katastrofala ur ett hälsoperspektiv, både fysiskt och psykiskt om människor inte fått sitt vårdbehov tillgodosett i tid. Detta gäller ju även instanser som räddningstjänst och polis. Här kan man också räkna in ekonomiska faktorer. Om man exempelvis inte släcker bränder nattetid för att sömnen måste prioriteras så hade samhällskostnaderna varit enorma. Även en del av industrierna måste hållas igång dygnet runt. Kostnaderna hade rusat iväg om man skulle hinna producera alla varor under dagtid.

Vi talar också en del om tekniska hjälpmedel som appar och armbandsur. De är ju inte helt tillförlitliga än, men de utvecklas hela tiden i rask takt och kanske kan gynna oss mer inom en snar framtid. De skärmar som finns just idag använder ju det blå LED-ljuset som stör vår sömn. Men kanske kan vi med teknikens hjälp ta fram skärmar som på kvällen ökar vår melatoninproduktion och gör oss mer trötta istället.

4.1 Slutsats

Många ungdomar efterlyser ju hjälp från vuxna med bland annat rutiner kring sömnen och vi har i perspektiven belyst bland annat ungdomars problematik med skolstress och sömnbrist samt förskjuten dygnsrytm i tonåren. Man skulle kanske titta mer på sambandet mellan dessa och kanske kunna hitta mer anpassningsbara skoltider för ungdomar. Eftersom ungdomarnas trötthet inte infinner sig förrän flera timmar efter de vuxnas, så borde deras skoltid kanske också vara förskjuten. Att senarelägga skolstarten på morgonen kunde kanske underlätta för dem. Men allt går inte att lösa så som samhället ser ut idag. Att senarelägga skoltiden kan ju medföra att skolan också slutar senare på dagen och detta skapar ju nya problem. Skolan kommer då att pågå samtidigt som det normalt pågår fritidsaktiviteter och då räcker inte idrottshallar, badhus och sportarenor till alla. Möjligtvis att en senare skolstart kombinerat med kortare skoldagar skulle kunna vara en lösning.

Det kan ju faktiskt vara viktigt när vi kommer ut i arbetslivet som socialpedagoger att vi är väl medvetna om detta, och kan upplysa andra personer om hälsoriskerna som ett sömnunderskott innebär. Vi kommer ju alla någon gång till att möta de här personerna som hävdar att de klarar sig på 5-6 timmars sömn, eller de som tycker att nattarbete är det bästa som finns. Ungdomarna som pluggar hela natten istället för att sova, fast sömnen är deras viktigaste redskap för inlärning.

Det finns nog många olika situationer då man kan ha nytta av att känna till det som vi har presenterat här om sömnen. Som vi redan har nämnt i ett tidigare skede så har vi bara skrapat på ytan när det gäller vårt ämne, sömnen. Vi var tvungna att göra en begränsning så klart, men det finns mycket kvar som är värt att nämna. Sömnen och riskerna som det innebär att inte värna om vårt behov av den är definitivt ett ämne som borde lyftas fram i skolans undervisning. Allt för att öka människors medvetenhet om farorna med att sova för lite. Vad kan man då dra för slutsatser av den här informationen som vi har delat med oss av i texten? Jo att det finns en riktig dundermedicin i oss, tillgänglig för de allra flesta och den kostar oss dessutom ingenting. Nämligen en **god natts sömn**.

5. Referenslista

Böcker:

Benedict, Christian & Tunberger, Minna. 2018. *Sömn, sömn, sömn: hur minne, immunförsvar, vikt, koncentration och dina känslor hör ihop med din sömn.*

Walker, Matthew P. 2019. *Sömngåtan: den nya forskningen om sömn och drömmar.*

Länkar:

Folkhälsomyndigheten. 2019. Hälsoeffekter av buller och höga ljudnivåer.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/miljohalsa-och-halsoskydd/miljons-paverkan-pa-halsan/buller-och-hoga-ljud/>
(Hämtad 2023-02-06).

Folkhälsomyndigheten. 2016. artikel:16003. Skolprestationer-skolstress-psykisk ohälsa hos tonåringar.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/8169d0d0a5a846d29cf4b6a7cfd1dff/skolprestationer-skolstress-psykisk-ohalsa-tonaringar-16003-webb.pdf>
(Hämtad 2023-04-17).

Gyllenberg, Matilda. 2019. Hjärnforskare: Sociala medier gör hjärnan ledsen. *Svenska Yle*. 7 juni.
<https://svenska.yle.fi/a/7-1286151>
(Hämtad 2023-04-17).

Hedin, Gita. 2022. Sleep and insomnia symptoms in adolescence.
https://lucris.lub.lu.se/ws/portalfiles/portal/118575601/Gita_Hedin_WEBB_6_.pdf
(Hämtad 2023-06-16).

Hjärnfonden. 2016. Varför är det viktigt att sova?
https://www.hjarnfonden.se/2016/10/varfor-ar-det-sa-viktigt-att-sova/?gclid=Cj0KCQjw7KqZBhCBARIsAl-fTKLzGX8GkHmYGdijm6g0VIWyeHGKzRwtGypNg0KvLldnKRb-USK_5CgaAjtFEALw_wcB
(Hämtad 2023-01-30).

Hjärt- och lungfonden. 2023. Din hälsa/friskfaktorer.

https://www.hjart-lungfonden.se/halsa/friskfaktorer/somn/?gclid=Cj0KCQjw7KqZBhCBARIsAlfTKJidx9EAiSoOumuceRjN2YZBB5YSsmK_NLnDJOBINZXx-m9k8UQtqQaAgTVEALw_wcB

(Hämtad 2023-04-17).

Jakobsson, Malin. 2022. *“Jag vill sova, men kan inte”*: Ungdomars perspektiv på faktorer som försvårar och främjar deras sömn. Diss., Högskolan Borås.

<http://hb.diva-portal.org/smash/get/diva2:1639287/FULLTEXT01.pdf>

(Hämtad 2023-06-16).

1177.se. 2020. Sömnbesvär hos barn.

<https://www.1177.se/barn--gravid/att-ta-hand-om-barn/barns-somn/somnbesvar-hos-barn/>

(Hämtad 2023-04-13).