

Strålskyddsstiftelsen pressmeddelande 2016-12-09

Ny studie: Användning av mobiler och surfplattor försämrar barns och ungdomars sömn

Användning av surfplattor och smartmobiler försämrar barns och ungdomars sömn och orsakar trötthet. Forskningen visar entydigt att tekniken orsakar sömnproblem enligt en studie från Kings College över all hittillsvarande forskning omfattande 125 000 barn. Forskarna skriver att det skadliga sambandet mellan användning av smartmobiler och surfplattor och sömnproblem bland barn och ungdomar är ett stort folkhälsoproblem och rekommenderar breda informationssatsningar till läkarkåren, lärare och skolhälsovård. Strålskyddsstiftelsen konstaterar att den ökande användningen av trådlös teknik och exponering för elektromagnetisk strålning är den drivande faktorn bakom de ökande sömnproblemen bland barn och ungdomar.

En av forskarna bakom [den nya studien](#), huvudförfattaren Ben Carter från King's College i London, säger att deras undersökning ger ytterligare bevis för digitala mediers skadliga påverkan på sömnens längd och kvalitet. Han varnar för att sömnbristen i förlängningen kan få andra hälsokonsekvenser:

”Sömn är en ofta underskattad men viktig del av barnens utveckling. Återkommande sömnbrist leder i förlängningen till en rad olika hälsoproblem.”

Ökad användning i skolor leder till ökade sömnproblem

Ben Carter spår att den ökande användningen i skolor och förskolor kommer att leda till att sömnproblemen bland barn och ungdomar förvärras ytterligare:

”Med den ökande användningen av bärbara digitala enheter och den ökande användningen i skolor som ersättning för böcker kommer sömnproblemen bland barnen sannolikt att öka”

Undersökningen i korthet

- Undersökningen sonderade all hittillsvarande forskning på området. Man lade ihop 11 tidigare vetenskapliga undersökningar publicerade mellan 2011 och 2015 som studerat samband mellan barns användning av surfplattor och smartmobiler och påverkan på sömn. Sammanlagt omfattades 125 000 barn och ungdomar i åldern 6-19 år.
- **Resultatet visade att det fanns ett starkt och entydigt samband mellan användning av surfplatta eller smartmobil före sänggåendet och otillräcklig sömnlängd, sömnkvalitet och ökad sömnighet under dagen.**
- **Resultatet visade också starkt samband mellan de barn och ungdomar som hade tillgång till surfplatta eller smartmobil i sovrummet och otillräcklig sömn, försämrad**

sömnkvalitet och ökad sömnhet under dagen. Detta även när enheterna inte aktivt användes.

Forskarna: ”Ett stort folkhälsoproblem”

Forskarna skriver att det skadliga sambandet mellan användning av smartmobiler och surfplattor och sömnproblem bland barn och ungdomar är ”ett stort folkhälsoproblem”.

De rekommenderar, mot bakgrund av den ökande användningen av tekniken också i skolan, att lärare, föräldrar, läkarkåren samt föräldrar och barn informeras och utbildas om den skadliga påverkan som användningen har på sömnen. De förordar breda informationsåtgärder om mobilers och surfplattors skadliga påverkan och att läkare och skolhälsovård utbildas så att de kan identifiera och bättre hjälpa de barn som redan har sömnproblem på grund av tekniken.

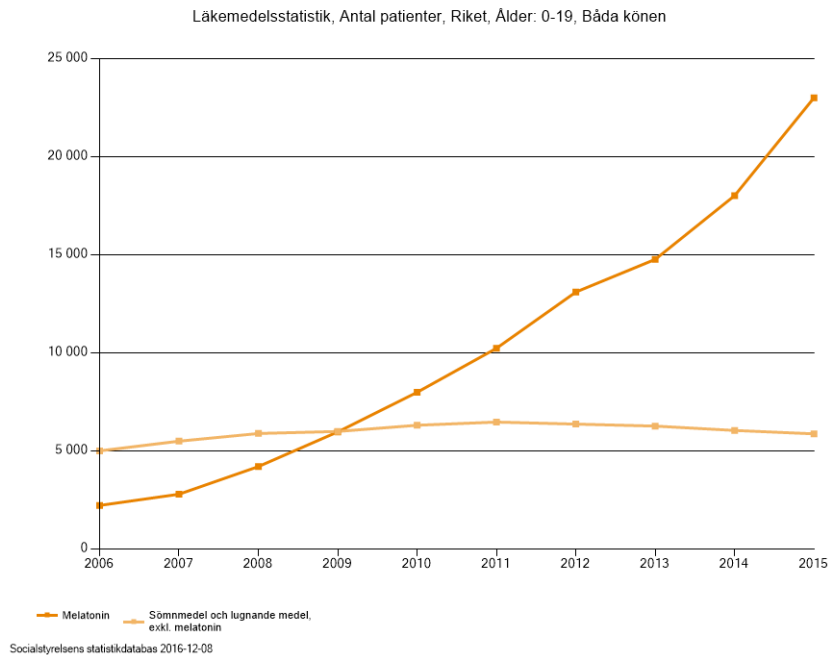
Strålskyddsstiftelsens kommentar

Studien utgör ett tungt bevis för att mobiler och surfplattor försämrar sömnen bland barn och ungdomar. Eftersom surfplattor och smartmobiler oundvikligen vid användning exponerar användaren för elektromagnetisk strålning bekräftar den även tidigare bevis för att elektromagnetisk strålning försämrar sömnen och orsakar trötthet. Även om strålningen från tekniken inte beaktats i den här metaanalysen så kvarstår faktum att användning av surfplattor eller smartmobiler ofrånkomligen innebär att barnen exponeras för förhöjda nivåer av elektromagnetisk strålning (elektriska och magnetiska fält samt radiofrekvent strålning). Så länge smartmobilen eller surfplattan inte är helt avstängd, avger den radiofrekvent strålning/mikrovågsstrålning.

Strålningen från enheterna kan därför förklara att enbart närvaron av tekniken i sovrummet också försämrade sömnen och ökade tröttheten under dagen.

Vidare utgör studien ytterligare belägg för att den ökande användningen av smartmobiler och surfplattor är en viktig faktor bakom de ökande sömnproblemen bland barn och ungdomar. Till följd av sömnproblem kan bland annat psykisk ohälsa och andra följsjukdomar uppstå. Strålskyddsstiftelsen redovisade nyligen [en rapport](#) om den ökande psykiska ohälsan och ökande användningen av medel mot sömnproblem bland barn och unga vilket sammanfallit med den ökande exponeringen för elektromagnetisk strålning från trådlös teknik.

Antalet barn och ungdomar som får sömnmedlet melatonin utskrivet har ökat tio gånger under det senaste tio åren i Sverige: från 2 217 år 2006 till 23 005 år 2015 vilket illustrerar att sömnproblemen ökat mycket kraftigt bland barn och ungdomar. Nedanstående diagram är hämtat från Socialstyrelsens läkemedelsstatistik.



Omfattande forskning visar att strålning försämrar sömnen

Sedan över 50 år har elektromagnetisk strålning och radiofrekvent strålning eller mikrovågsstrålning visats orsaka försämrad sömn, sömnsvårigheter och trötthet under dagen. Redan 1965 redovisades sambandet, liksom många andra negativa effekter på hälsan, i en forskningsrapport utgiven inom Ford Motor Company. Samband mellan mikrovågsstrålning och sömnproblem, trötthet under dagen och symtom på psykisk ohälsa var erkända inom den sovjetiska medicinen redan för över 40 år sedan.

Omfattande forskning, både exempelvis laboratorieundersökningar och undersökningar av närboende till mobilmaster, har vidare bekräftat att förhöjd exponering av mikrovågsstrålning orsakar sömnproblem. Bland dessa återfinns en undersökning från Karolinska Institutet från 2008 som i media rapporterades visa att försökspersoner som exponerades för strålning före sänggåendet liknade den som avges från mobiler stressar hjärnan och försämrar sömnen.

Mer om en del av den forskningen har vi sammanställt [här](#).

Strålskyddsstiftelsen uppmanar ansvariga för folkhälsa, skola/förskola och regeringen att omgående revidera beslut gällande ökade satsningar på surfplattor och trådlös teknik i skolan och förskolan samt att genomföra informationssatsningar om sambandet mellan sömnproblem och användning av surfplattor och smartmobiler samt exponering för elektromagnetisk strålning.

Mot bakgrund av de kraftigt ökade sömnproblemen bland barn och unga och den ökande bevisningen om samband mellan tekniken och sömnproblem, är det inte försvarbart att inte brett informera allmänheten, läkarkåren, skolhälsovården, föräldrar och lärare.

Presskontakt

Mona Nilsson, Strålskyddsstiftelsen
Telefon: 08-560 51213
E-post: mona@stralskyddsstiftelsen.se

Referenser:

Carter et al.: Association Between Portable Screen-Based Media Device Access or Use and Sleep Outcomes: A Systematic Review and Meta-analysis; JAMA Pediatr. 2016
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=carter+association+portable>

<http://www.telegraph.co.uk/science/2016/10/31/smartphones-and-tablets-in-bedrooms-disrupt-sleep-even-when-swit/>

<http://www.stralskyddsstiftelsen.se/2016/11/dramatisk-okning-av-psykisk-ohalsa-en-effekt-av-okad-stralning/>

<http://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/health-news/mobile-phone-radiation-wrecks-your-sleep-771262.html>

http://www.magdahavas.com/wordpress/wpcontent/uploads/2010/12/German_Ford_Motor_company_The_Effect_of_Microwaves_on_The_Central_Nervous_System.pdf