



Ungas sömn och forskningsläget kring senare skolstartstider



**Karolinska
Institutet**

Här hittar ni information om vad forskningen säger om ungas sömnvanor och varför experter anser att senare skolstartstider kan hjälpa unga sova mer, må bättre och prestera bättre i skolan.

Innehållsförteckning

UNGAS SÖMN OCH FORSKNINGSLÄGET KRING SENARE SKOLSTARTSTIDER	1
BAKGRUND	1
UNGAS SÖMNRYTM	1
VAD SÄGER FORSKNINGEN OM SENARE SKOLSTARTSTIDER?	2
VAD ÄR SYFTET MED FORSKNINGSPROJEKTET?	2
INFORMATION OCH ANMÄLAN TILL INTERVJUSTUDIEN	3
REFERENSER	4

Bakgrund

Utgångspunkten i vårt forskningsprojekt är att tidigare forskning har visat att ungdomar behöver mellan 8–10 timmars sömn varje natt för att må bra psykiskt och fysiskt och för att kunna prestera i skolan (1). Samtidigt visar forskningen att många ungdomar inte får tillräckligt med sömn.

En studie genomförd av vår forskargrupp som involverade 10 000 elever i Stockholms län har visat att nästan hälften av eleverna (46 procent) oftast sov mindre än 8 timmar under skoldagar (2).

Ungas sömnrytm

Under tonåren sker ett biologiskt skifte gällande när på dygnet ungdomar känner sig vakna respektive trötta. I praktiken innebär det att hjärnan frisätter sömnhormonet melatonin senare på kvällen, samtidigt som de mekanismer som hjälper hjärnan att vakna är fördröjda på morgonen (3). Ungdomars biologiska sömnrytm förskjuts därmed mot senare läggningstider och senare uppvakningstider. Skolstartstiderna är dock oftast inte anpassade till denna förändrade sömnrytm, vilket leder till att ungdomar behöver vakna när deras biologiska klocka fortfarande är inställd på sömn. Eftersom ungdomars naturliga dygnsrytm förskjuts mot senare tider är det svårt för de flesta att somna tidigare på kvällen.

Konsekvensen är att många ungdomar har för kort sömnlängd, vilket har visat sig vara förknippat med en rad negativa effekter, som till exempel försämrad kognitiv funktion, emotionell reglering och psykisk ohälsa (4). I vår tidigare Stockholmsstudie påvisade de ungdomar som rapporterade mindre än 8 timmars sömn under skoldagar en högre risk för depression och högre sannolikhet att ha suicidtankar, i jämförelse med dem som fick tillräckligt sömn under skoldagar (2,5).

Vad säger forskningen om senare skolstartstider?

En strukturell åtgärd som har visat positiva effekter är senare skolstartstider. Flera vetenskapliga studier har visat att skolstartstider som är anpassade till ungdomars naturliga sömnrhythm kan öka den totala sömnlängden, minska trötthet och även främja en hälsosammare och mer produktiv lärandemiljö med positiva effekter på bland annat skolfrånvaro, psykisk hälsa och akademiska prestationer (6–10). En senareläggning av skolstartstider skulle kunna vara en potentiell kostnadseffektiv intervention med flera positiva effekter på elevernas sömn, hälsa, utveckling och lärande. Experter anser att elever från årskurs 7 och uppåt helst inte bör börja skolan tidigare än kl. 09:00.

Vad är syftet med forskningsprojektet?

De studier som har undersökt effekterna av en senare skolstartstid kommer från andra länder och i nuläget finns inga vetenskapliga utvärderingar av en senareläggning av skolstartstider i Sverige. Eftersom forskningen visar att kort sömnlängd är ett mycket vanligt problem bland svenska ungdomar anser vi att det behövs mer kunskap kring vilka åtgärder som är effektiva och genomförbara för att öka sömnlängden bland unga – vilket i sin tur även kan förebygga andra hälso-relaterade problem kopplade till sömn.



I samtliga skolformer i det svenska skolsystemet är det skolans rektor som bestämmer vilken tid skoldagen ska börja och sluta. Forskningsprojektet som NASP genomför syftar till att undersöka om en senareläggning av skolstartstider – från kl. 08:00 till kl. 09:00 – skulle kunna vara en genomförbar insats på högstadie- och gymnasieskolor i Stockholms län. Inledningsvis kommer vi att genomföra en intervjustudie som syftar till att:

- **samla in information** om skolors beredskap och intresse i att senarelägga skolstartstider med en timme, samt
- **identifiera potentiella hinder och möjligheter** för genomförandet av senare skolstartstider.

Information och anmälan till intervjustudien

Du hittar mer information om projektet och vad det innebär att delta i intervjustudien på projektets webbsida: ki.se/nasp/senare-skoltider-for-framjande-av-ungas-psykiska-halsa-och-utveckling.



På webbsidan finns ett formulär för att anmäla din skola till att delta i studien.

Kontakt

Om du har frågor kring projektet eller vad det innebär att delta i studien är du välkommen att ta kontakt med forskningsgruppen



Theresa Lemke
theresa.lemke@ki.se

Referenser

1. 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.
2. Lemke T. Faktablad: Sömnbrist kopplat till depression och suicidtankar bland ungdomar. Nationellt centrum för suicidforskning och prevention (NASP). 2023. <https://nyheter.ki.se/media/141815/download>.
3. Hagenauer MH, Perryman JI, Lee TM, Carskadon MA. Adolescent changes in the homeostatic and circadian regulation of sleep. *Dev Neurosci*. 2009;31(4):276–284. doi:10.1159/000216538
4. 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(3):e921–e932. doi:10.1542/peds.2014–1696
5. 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;18(11):e0293580. Published 2023 Nov 2. doi:10.1371/journal.pone.0293580
6. Yip T, Wang Y, Xie M, Ip PS, Fowle J, Buckhalt J. School start times, sleep, and youth outcomes: a meta-analysis. *Pediatrics*. 2022 Jun 1;149(6):e2021054068.
7. Bowers JM, Moyer A. Effects of school start time on students' sleep duration, daytime sleepiness, and attendance: a meta-analysis. *Sleep health*. 2017 Dec 1;3(6):423–31.
8. Gaskin CJ, Venegas Hargous C, Stephens LD, Nyam G, Brown V, Lander N, Yoong S, Morrissey B, Allender S, Strugnell C. Sleep behavioral outcomes of school-based interventions for promoting sleep health in children and adolescents aged 5 to 18 years: a systematic review. *Sleep Advances*. 2024 Jan 1;5(1):zpae019.
9. Morgenthaler TI, Hashmi S, Croft JB, Dort L, Heald JL, Mullington J. High school start times and the impact on high school students: what we know, and what we hope to learn. *Journal of clinical sleep medicine*. 2016 Dec 15;12(12):1681–9.
10. Minges KE, Redeker NS. Delayed school start times and adolescent sleep: A systematic review of the experimental evidence. *Sleep medicine reviews*. 2016 Aug 1;28:86–95.

Foto – Framsida: [Alexis Brown](#) via [Unsplash](#)

Foto – Sid 2: [Alexander Grey](#) via [Unsplash](#)

Foto – Sid 3: Ulf Sirborn