

HJÄRNAN, SKÄRMEN OCH KRAFTERNA BAKOM

Sissela Nutley

medicine doktor i kognitiv neurovetenskap | anknuten till Karolinska Institutet



**Karolinska
Institutet**





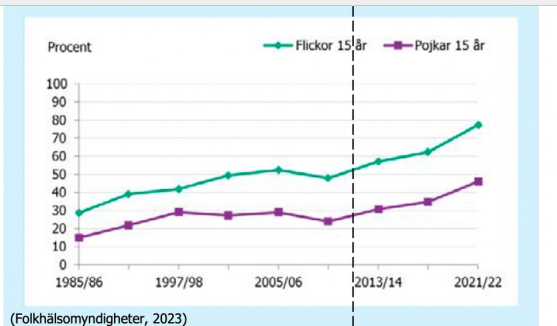
UPPLÄGG

1. BAKGRUND DIGITALA MEDIER OCH PSYKISK HÄLSA
2. BEROENDEMÄSSIGT ANVÄNDANDE
3. MOTIVATION TILL ANVÄNDANDE
4. INDIREKTA OCH DIREKTA EFFEKTER
5. LÖSNINGAR

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.

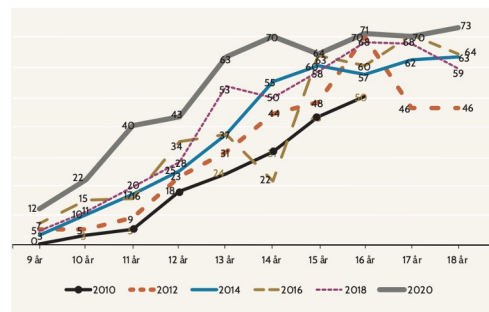


LGR11
Smartphone > 50%

Folkhälsomyndigheten, 2023

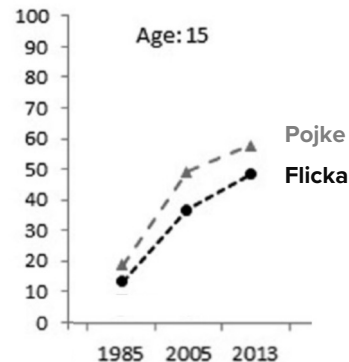
Ungas mobilanvändning

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

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

Digitala medier tränger undan annat

Från 9 års ålder anser mer än hälften att deras användande av digitala medier varje vecka går ut över saker de också hade behövt göra (såsom skolarbete, sömn och motion).

Bland 17-18 åringar anser 3 av 4 detta.

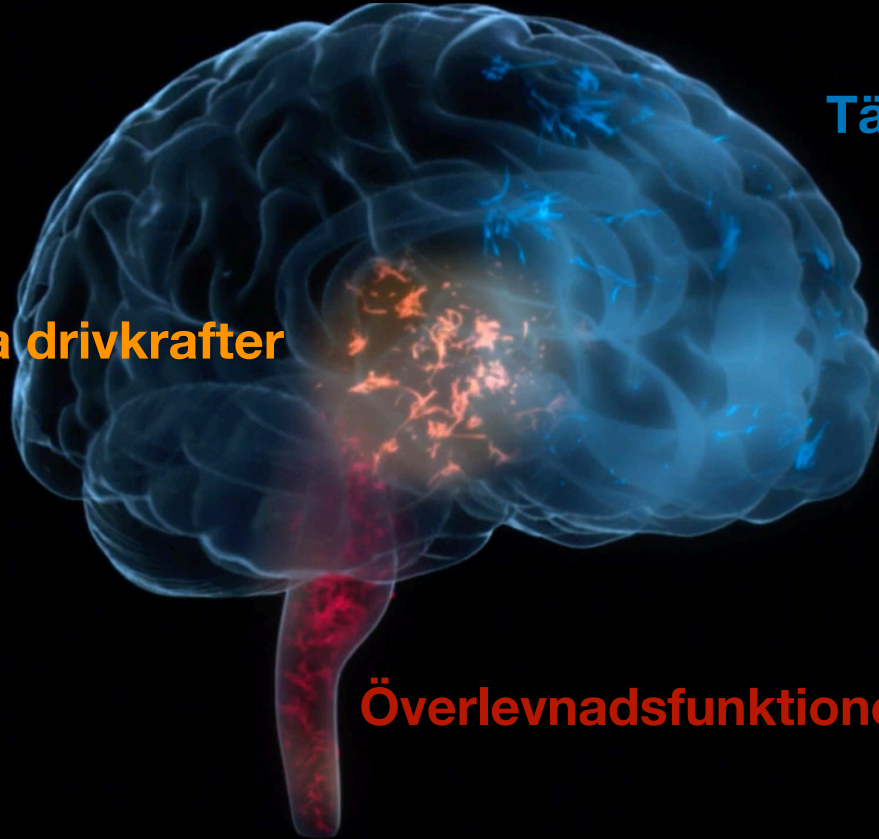
VARFÖR ÄR DET SÅ SVÅRT ATT KONTROLLERA SITT ANVÄNDANDE?

Emotionella drivkrafter

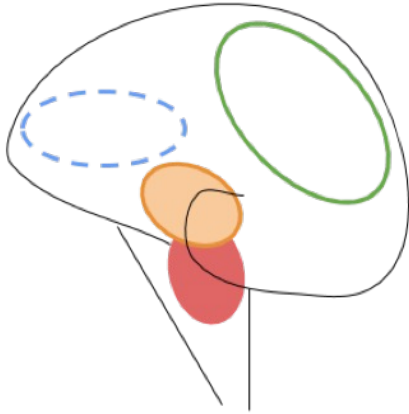
Nyfikenhet
Belöningar
Rädsla

Tänkande funktioner

Överlevnadsfunktioner



The "persuasive technology"



**Tristess
Förlust
Rädsla för utanförskap**

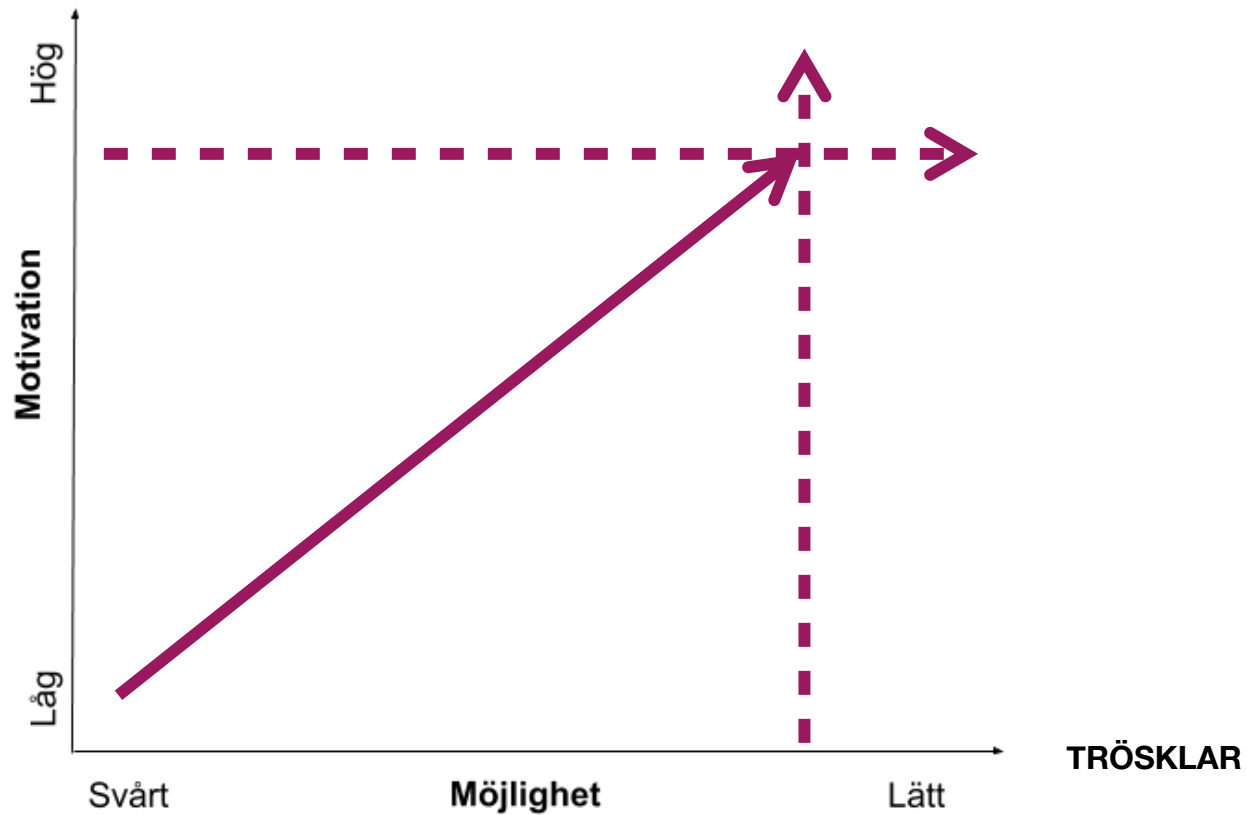
**Nyfikenhet
Sökande efter belöningar
Social tillhörighet**



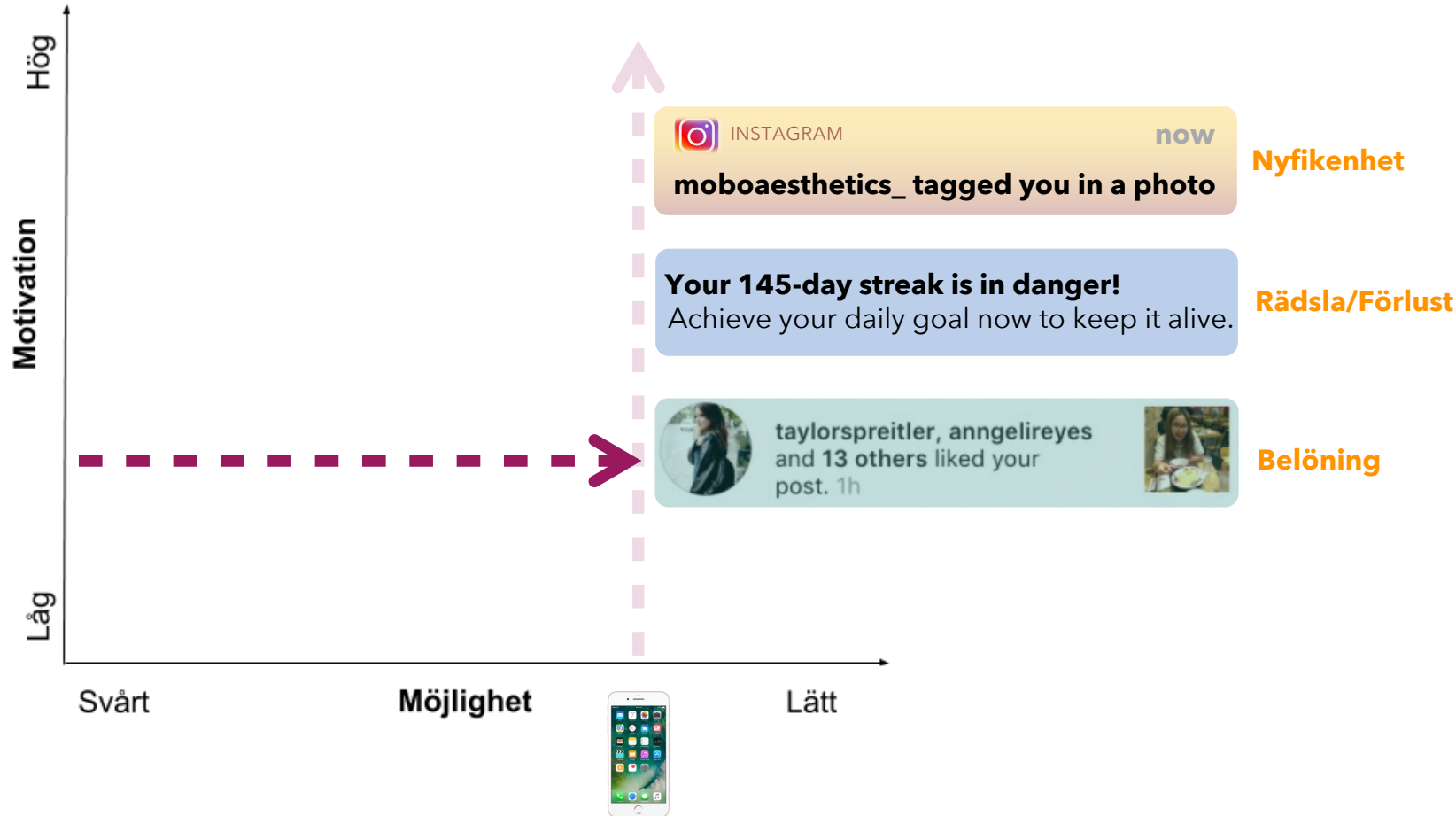
"race to the bottom of the brain"

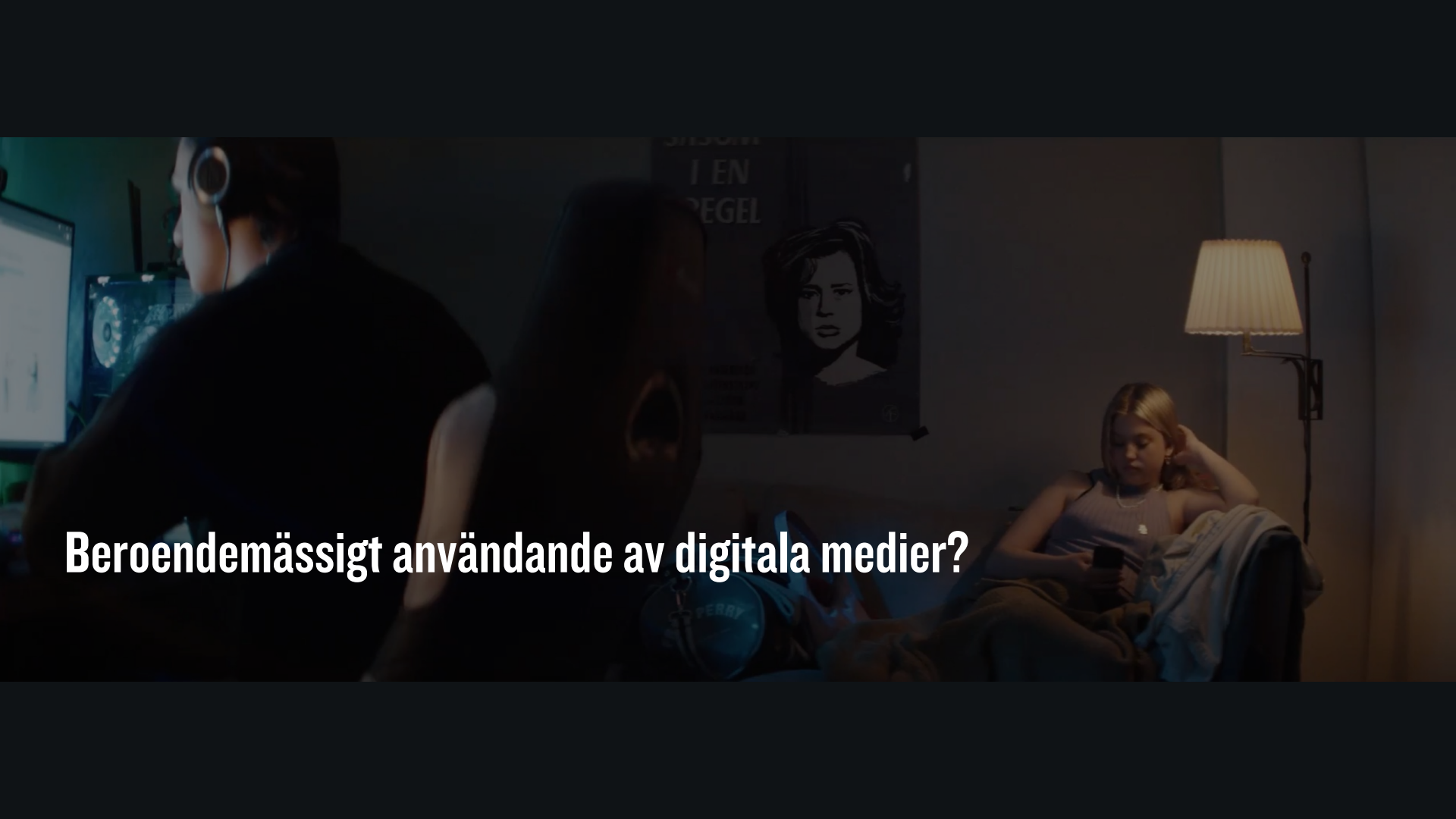


Fogg's modell - sannolikheten att ett beteende blir av



Sannolikheten att du plockar upp mobilen



A dimly lit room, likely a living area or bedroom. On the left, a person is seated at a desk, viewed from the side, wearing large headphones and looking at a computer monitor. The room is dark, with light coming from the screen and a lamp on the right. In the center, a dark, bulky object, possibly a chair or a bag, is visible. On the right, a young woman is sitting on a couch or bed, looking down at a smartphone. A floor lamp with a pleated shade is positioned next to her. On the wall behind her is a poster featuring a woman's face and the text "I EN PEGEL".

Beroendemässigt användande av digitala medier?

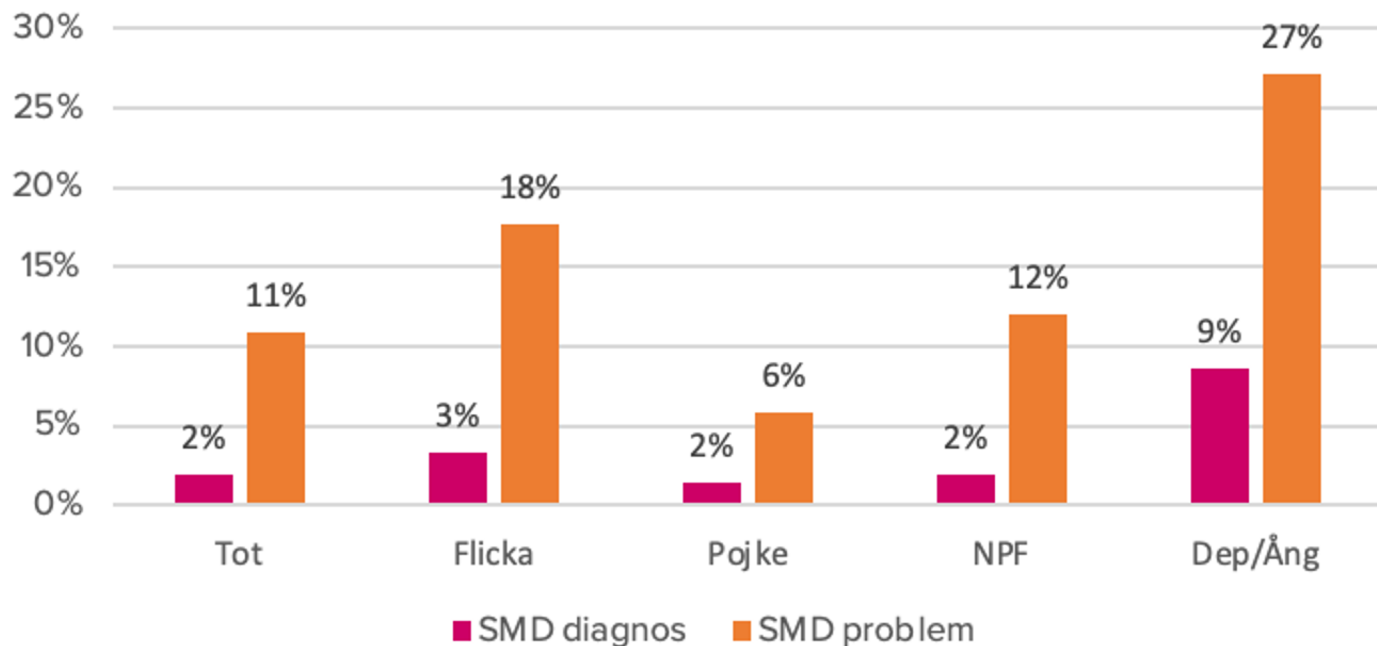
KRITERIER FÖR BEROENDE AV DATORSPEL, >=5 FÖR INTERNET GAMING DISORDER (IGD)



		Kriterium	Beskrivning
ÖVERDRIVET SPELANDE		Upptagenhet	Överdrivet intresse för digitala spel. Spelandet är den dominerande aktiviteten i individens dagliga liv. När man inte spelar är man tankemässigt upptagen av sitt spelande.
		Abstinens	Uppstår då individen inte kan/blir hindrad från att spela eller medvetet försöker låta bli att spela. Symtomen inkluderar ofta en stark känsla av irritation, ångest, frustration och ledsamhet.
		Tolerans	Behov av att höja nivån/dosen på sitt spelande för att uppnå den eftersträvensvärda effekten (vilket i fallet med spelande ofta är någon typ av spänning eller känsla av välbehag).
		Undanträngning	Förlust av intresse för att delta i tidigare fritidsaktiviteter och intressen
		Problem	Svårigheter att sluta spela eller minska ner på spelandet trots insikten om att det leder till negativa konsekvenser inom viktiga områden i livet.
NEGATIVA KONSEKVENSER		Vidmakthållande	Misslyckade försök att sluta spela eller dra ner på spelandet.
		Lögn	För andra bakom ljuset eller ljuger om omfattningen av spelandet inför familjemedlemmar, vänner, terapeuter eller andra närstående.
		Flykt/lindring	Använder spelande för att fly från eller lindra negativa känslor.
		Förlust	Äventyrar eller förlorar viktiga möjligheter kopplat till relationer, jobb eller skola till följd av spelandet.

SOCIALA MEDIER

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

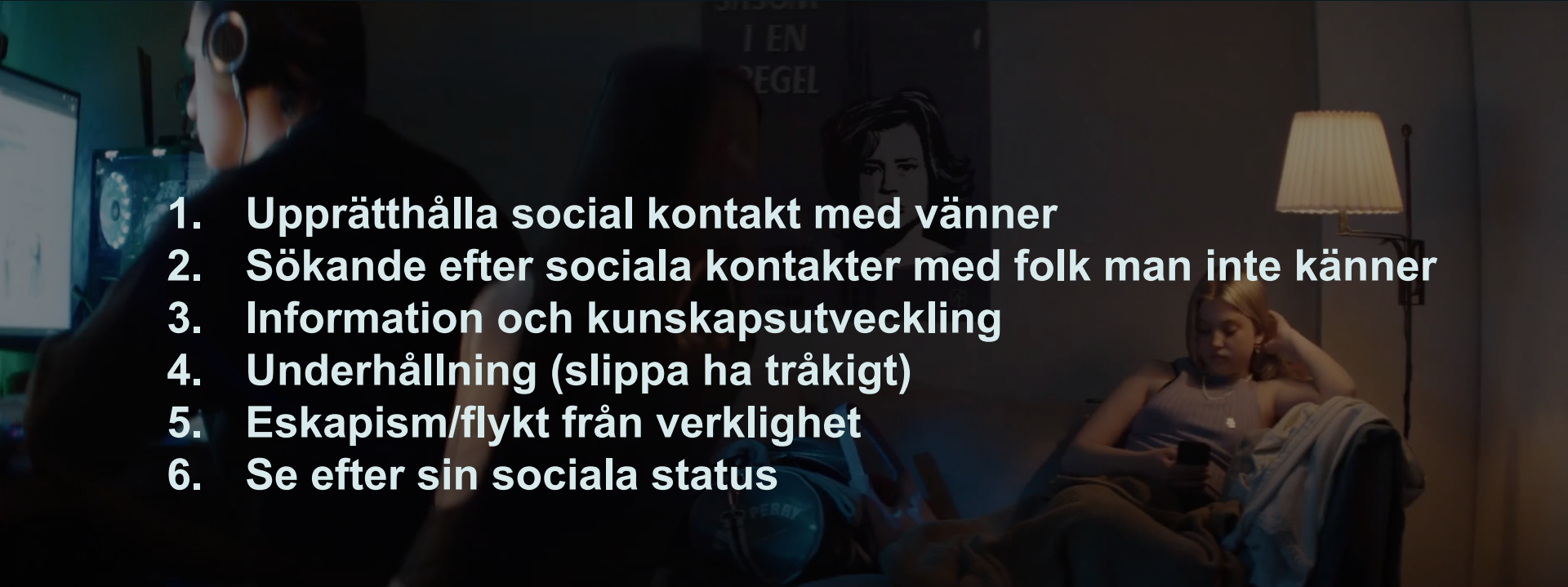


Använder WHO:s klassificering för Internet gaming disorder och motsvarande för sociala medier.

Problemanvändande ≥ 3 uppfyllda kriterier av 9

Diagnos ≥ 5 uppfyllda kriterier av 9

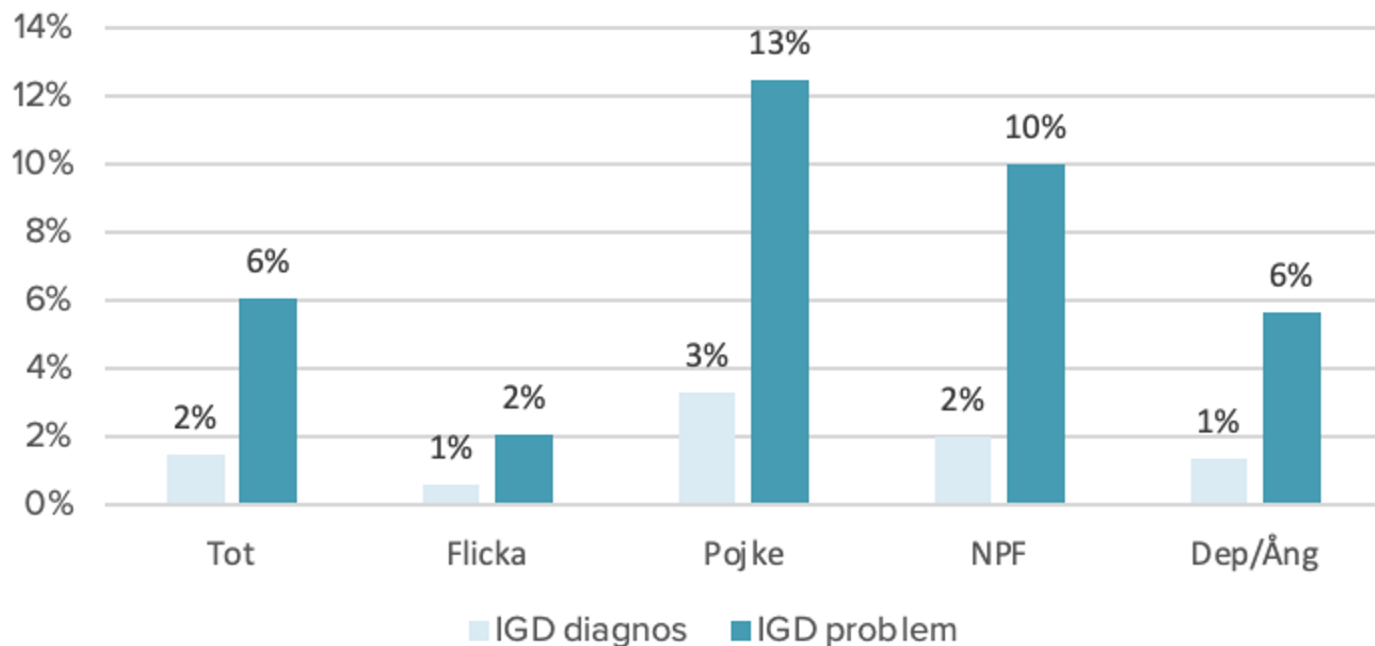
MOTIVATION TILL ANVÄNDANDE AV SOCIALA MEDIER OCH KOPPLING TILL NEGATIVA KONSEKVENSER

- 
1. Upprätthålla social kontakt med vänner
 2. Sökande efter sociala kontakter med folk man inte känner
 3. Information och kunskapsutveckling
 4. Underhållning (slippa ha tråkigt)
 5. Eskapism/flykt från verklighet
 6. Se efter sin sociala status

→ tackla både "det man flyr från" och "det man flyr till"

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

Misslyckande i
skolan

“Jag är sämst”

Ångest

*“Jag kommer
aldrig komma
ikapp – ingen
idé att försöka”*

*“Det spelar ingen
roll vad jag gör –
kommer aldrig
lyckas”*

Skam

Undvikande
Flykt
Isolering

*“Det är bara här jag
kan lyckas”*

Social status i
spelvärlden

“Här duger jag”

Lägger mer tid

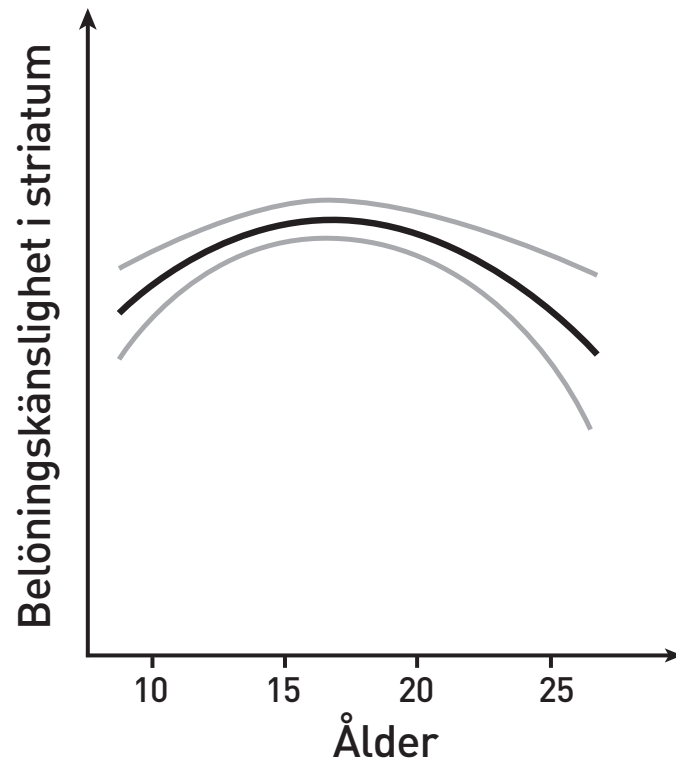
Avancerar i
spelen

*“Det här är min
grej”*

Kravlöst

Spännande
Motiverande
Alltid rätt level

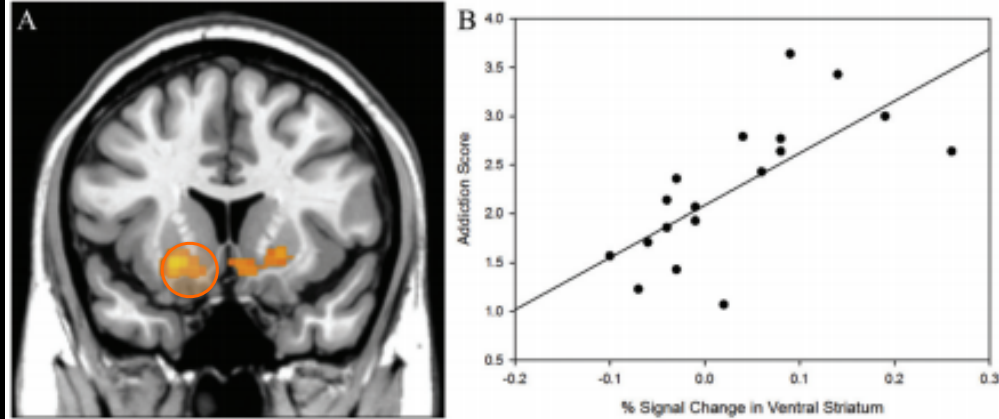
KÄNSLIGHET FÖR ATT UTVECKLA BEROENDEN MITT I TONÅREN



BELÖNINGSCENTRUM OCH DIGITALA MEDIER

FACEBOOK AND NEURAL SYSTEMS

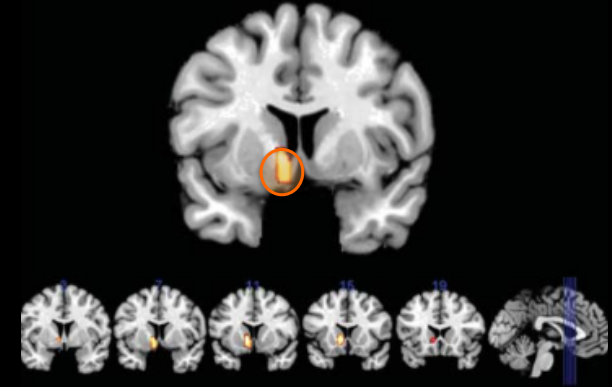
685



Social media

a

Grey matter increases in frequent vs. infrequent video-gamers



Gaming

ESKAPISM – OFTA TEMPORÄR ÅNGESTHANTERING

- Prokrastinering – undvikande av beteenden som är förknippade med negativa känslor
- Förnekelse, coping strategi för tidigare trauman

UNGA OTRÄNADE I ATT VARA I DE OBEKVÄMA TANKARNA OCH KÄNSLORNA TILLS DE PASSERAR

– Många ungdomar har svårt att hantera den tystnad som plötsligt uppstår när de gått och lagt sig. De beskriver att hela dagen är full av ljud och input. Det är först när de lägger sig som de har tid att tänka. Ofta blir tankarna obekväma och ältande och behöver distraheras med mobilen.

Malin Jakobsson

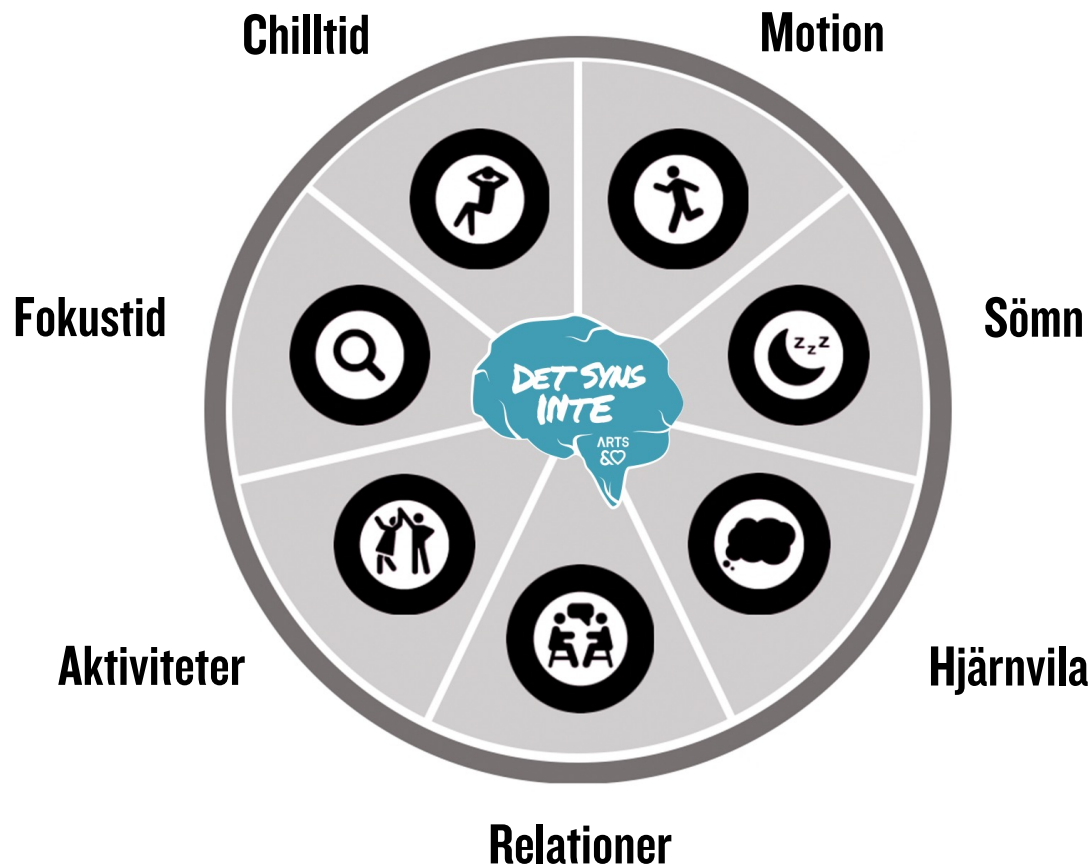
Unga önskar mer kunskap om sömn



Malin Jakobsson. Foto: Fredrik Jalhed

Likafullt överraskade eleverna med stor insikt om vad de själva behöver för att få en bättre sömn. Högst på listan står **involverade föräldrar** som stöttar med rutiner och intresserar sig för sina barns välmående och sömn.

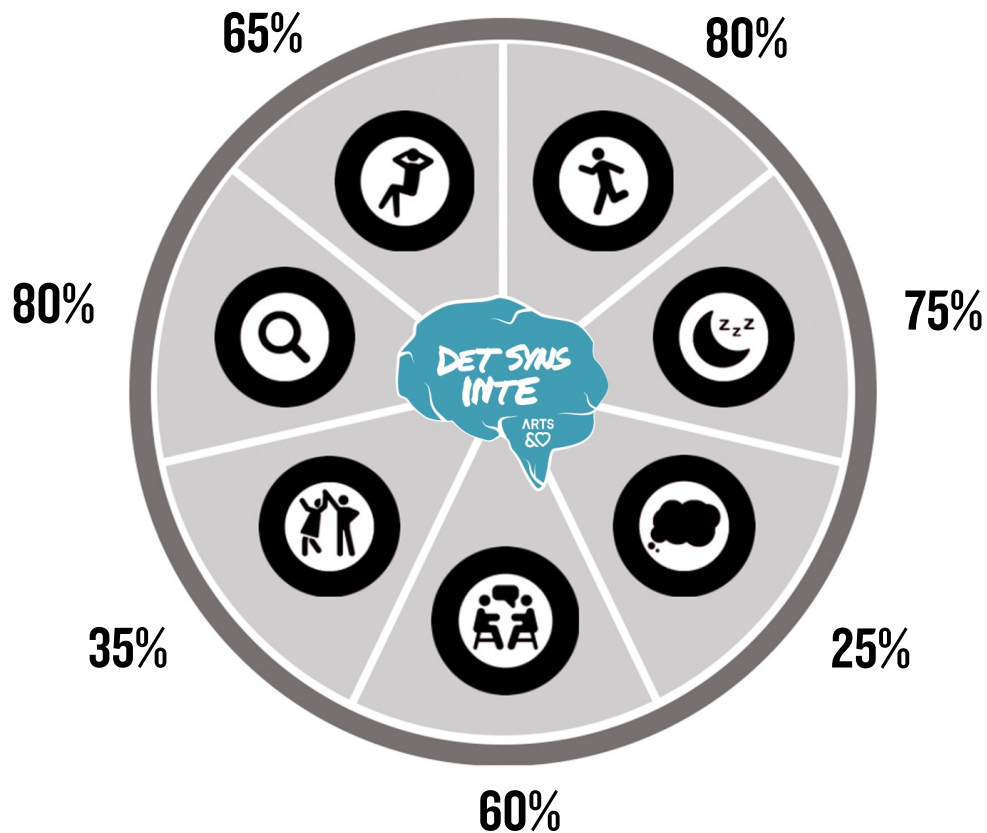
Den mentala tallriksmodellen



“SCHMARF”

Rock & Siegel, 2012

INDIREKTA EFFEKTER?



Det syns inte, n = 1990, 13-19 år

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.

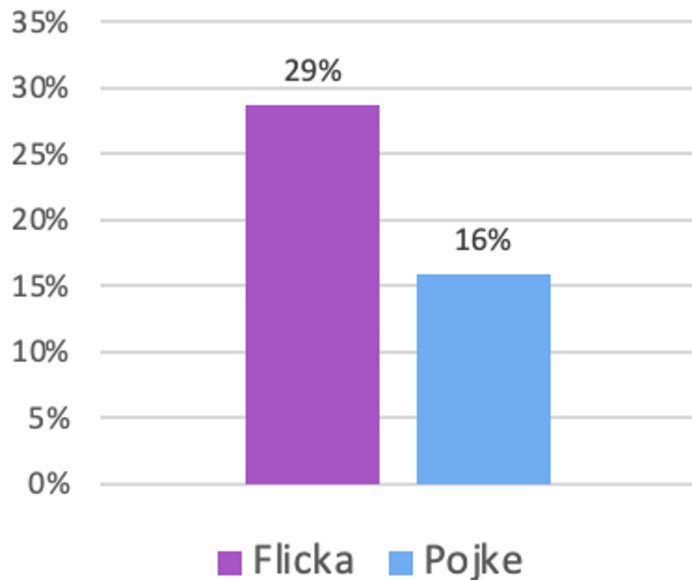
Ribeiro & Stickgold, 2014, Yoo et al., 2007

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

Erreygers et al., 2019

ANDEL MED KLINISK SÖMNBRIST PER KÖN

Andel som sover mindre än 6h/natt



Sömn hade ett samband med:

“psykisk hälsa” (0.4)

“hur bra det går i skolan” (-0.3)

“hur uppmärksam man kan vara i skolan” (-0.3)

“timmar på mobilen” (-0.3)

“hur mycket man multitaskar på mobilen” (-0.3)

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

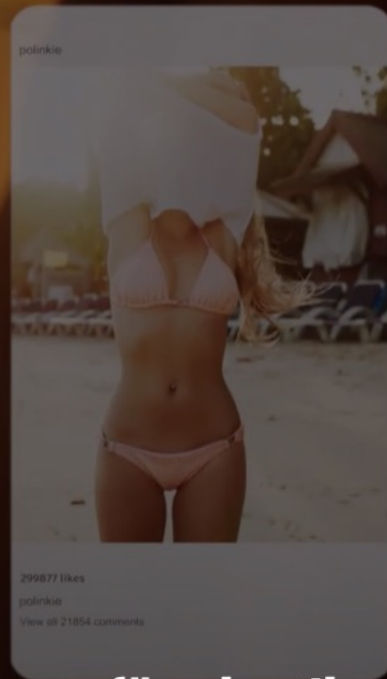
Sämre självkänsla

Mer negativ kroppsuppfattning

Mer ätstörda beteenden

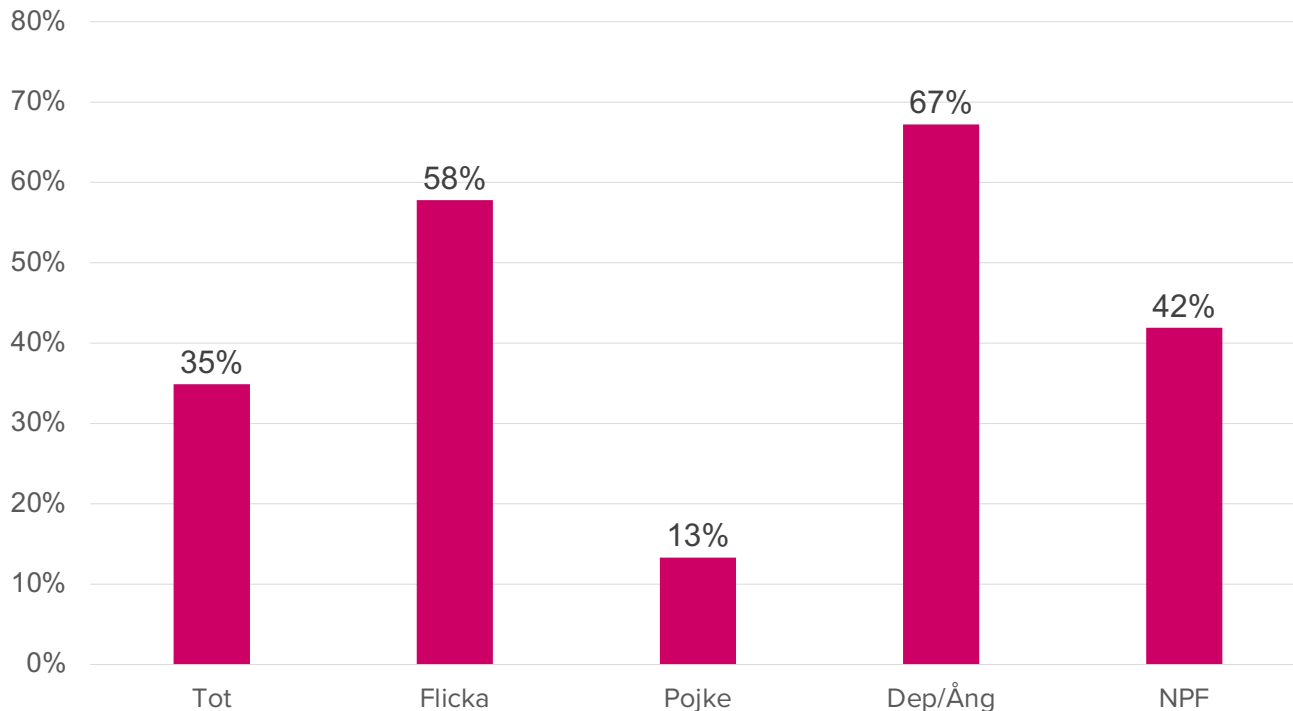
Sämre humör

Mer självobjektifierande attityd och mer öppen för plastikoperation



DIREKTA EFFEKTER - INNEHÅLL PÅ SOCIALA MEDIER

Har upptäckt nya "fel" med sin kropp efter att ha jämfört sig med bilder på sociala medier



LÖSNINGAR?

1. Inventerar läget – motivation till förändring. Vad vill du göra mer av?
2. Tackla både ”det man flyr från” och ”det man flyr till”
3. Förstår mekanismerna som gör att vi fastnar – kunskap
4. Begränsa skadligt innehåll, rensa, avfölj, begränsa tillgången.
5. Sätt gemensamma överenskommelser om när och hur digitala medier används
6. Beteendedesign – justerar trösklarna för det vi vill ändra – tekniska och miljömässiga
7. Tar armkrok med andra – föräldrar, vänner, policy, skola/arbetsplats
8. Kontinuerligt arbete – etablera nya normer

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

Sömn

Läggtid: _____

Skärmfritt från kl: _____

Nedvarvning: _____

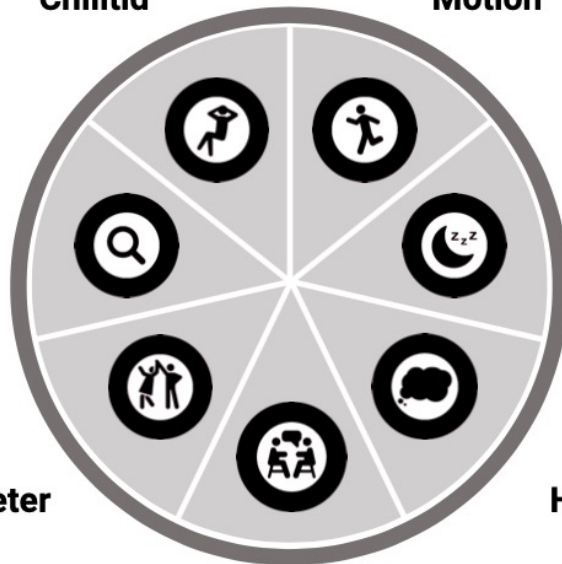
Väcktid: _____

Vad vill du göra på fritiden?

Aktiviteter

Hjärnvila

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



Relationer

Vilka viktiga vuxna finns i ditt liv:

När umgås ni? _____



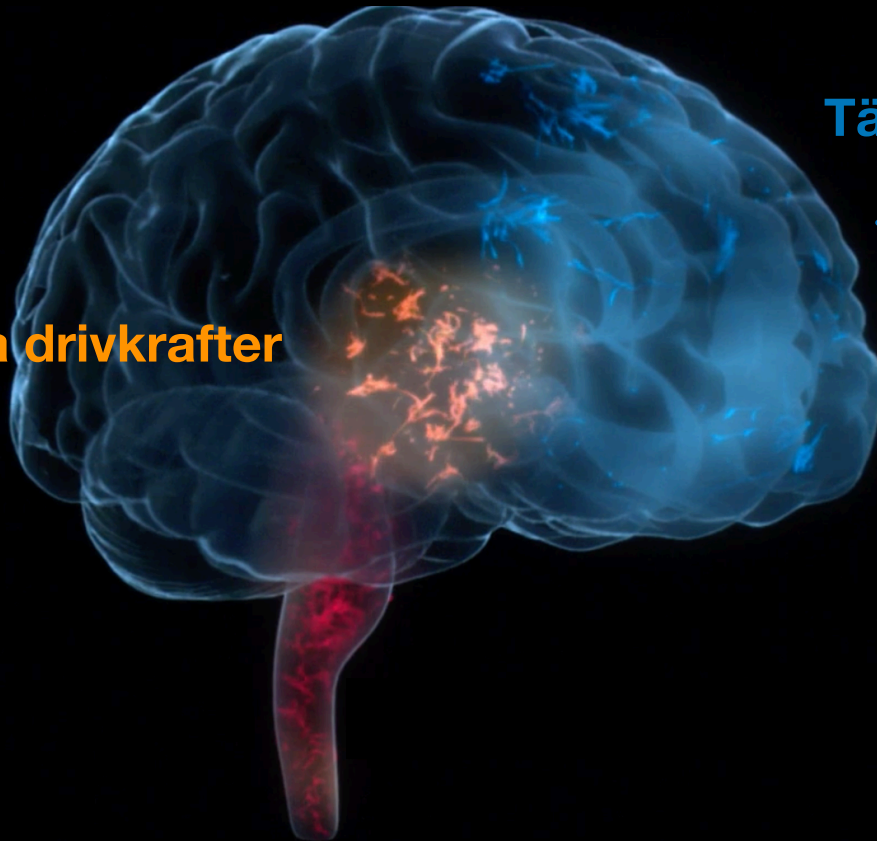
www.detsynsinte.se



TA KONTROLL MED BETEENDEDESIGN – VAD VILL DU GÖRA MER AV?

Emotionella drivkrafter

Nyfikenhet
Belöningar
Rädsla



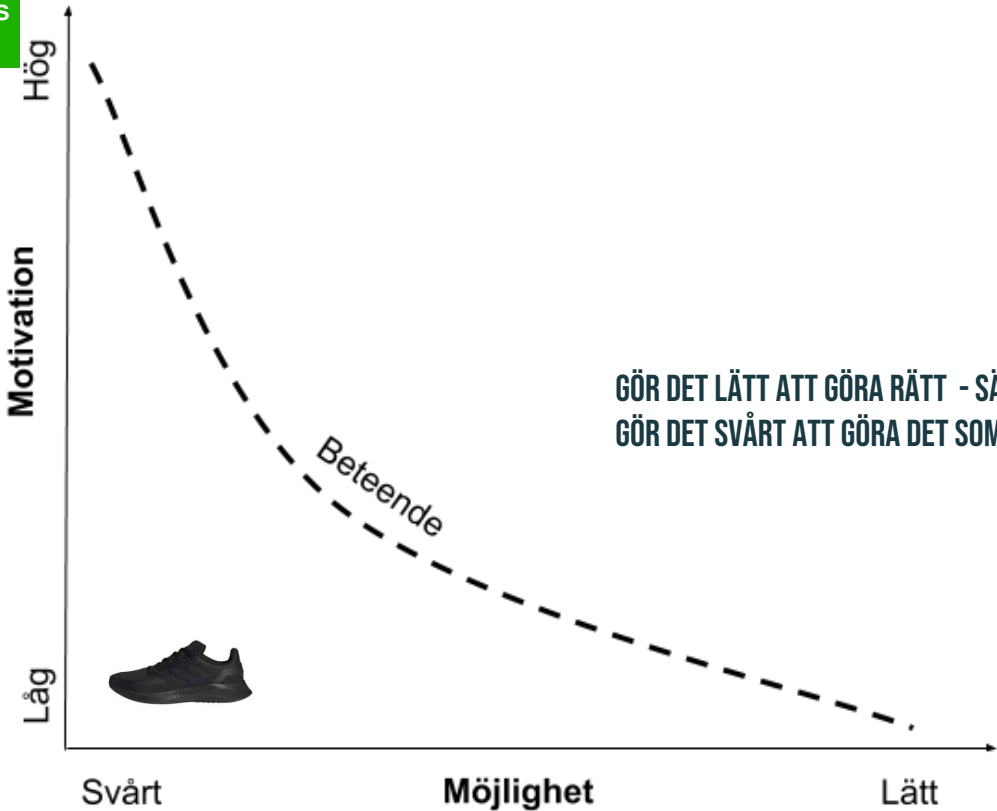
Tänkande funktioner



DESIGNA VÅR
LIV EFTER
VÅRA
TÄNKANDE
FUNKTIONER

Belöningar
Gör det tillsammans
Prova nytt

Sannolikheten att du tränar



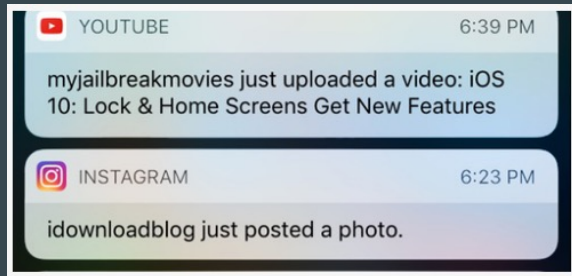
GÖR DET LÄTT ATT GÖRA RÄTT - SÄNK TRÖSKLARN
GÖR DET SVÅRT ATT GÖRA DET SOM DU VILL GÖRA MINDRE AV - HÖJ TRÖSKLARN

Planera i förväg
Häng på annan vana
Gå t.ex. direkt från skola/jobb

EXEMPEL PÅ MEDIAPLAN – VAD KAN VI KOMMA ÖVERENS OM?

Vad?	Varför?
Skärmfria måltider	För att då fokusera på varandra och måltiden (lyssna på kroppens signaler).
Skärmfria sovrum	För att inte lockas att använda digitala skärmar istället för att sova, eller som nödvändiga för att kunna sova.
Spel/streaming/TV - dagar	Så att alla vet vad som gäller och ingen osäkerhet kring det skapas. På så sätt möjliggörs också utrymme för andra aktiviteter.
Skärmfri fokustid	Så att arbetsminneskapaciteten nyttjas till full potential -> bättre inläring på kortare tid.
Inställningar på mobilen	Hjälp för att begränsa med inställningar på mobilen. Ta bort notiser, ta bort vissa appar, gör tidsinställningar för apparna. När det är bra att avsluta för kvällen?

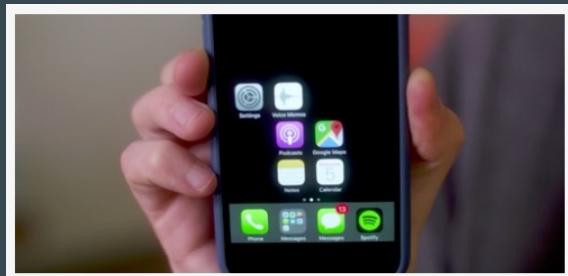
ÄNDRA VANOR GENOM ATT GÖRA DET SVÅRARE OCH MINDRE MOTIVERANDE ATT KOLLA



TA BORT NOTISER



LADDA MOBILEN UTANFÖR SOVRUMMET



GÅ IGENOM APPAR

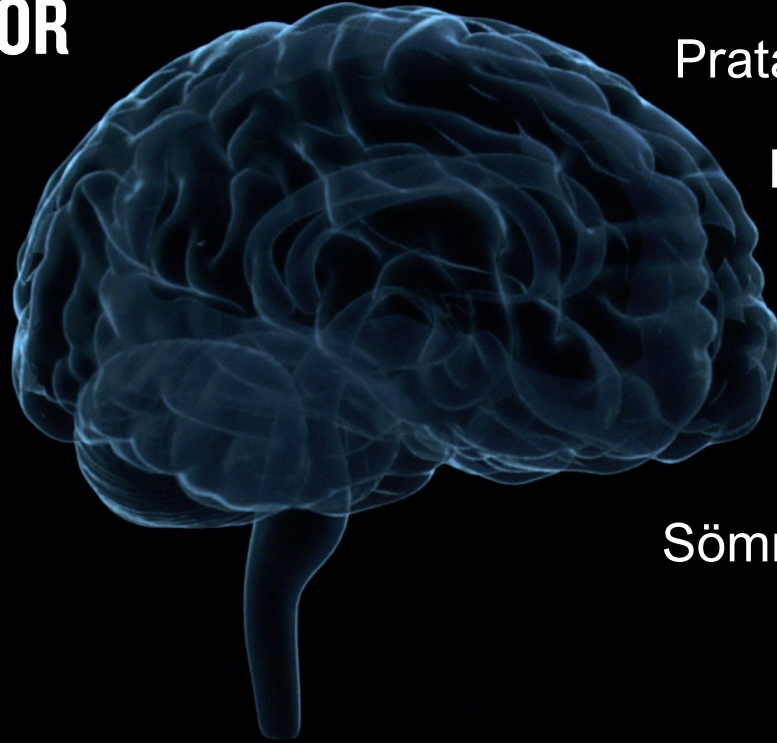


STÄLL IN GREY SCALE

PRATA OM DET

STOPPTID PÅ KVÄLLEN

STRATEGIER VID JOBBIGA KÄNSLOR OCH TANKAR



Sätt ord på känslan

Prata om det

Källkritiskt förhållningssätt

Tacksamhet

Andning

Sömn

**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.



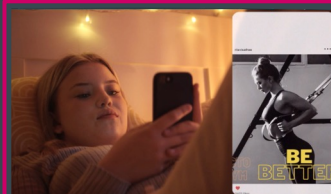
PRESTERA UTAN ÅNGEST

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

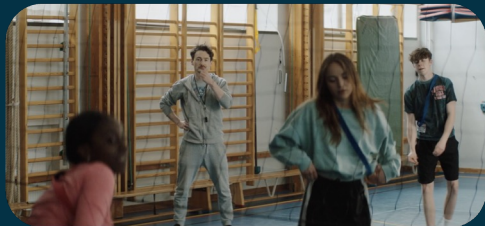
Hjärnan är formbar utifrån
vad du gör med din tid.



SOCIALA MEDIER & SPEL

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

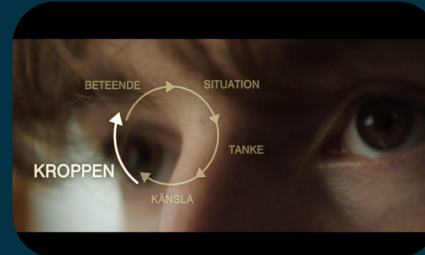
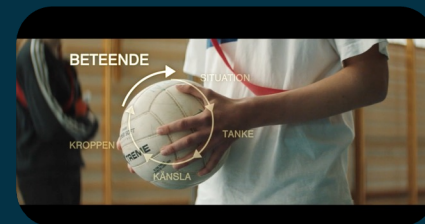
SOCIAL SITUATION I DRAMAFILM



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:

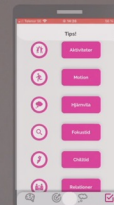
1. INVENTERA NULÄGET



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 chillar?

Chilltid

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

Motion

Läggtid: _____
Skärmfritt från kl: _____
Nedvarvning: _____
Väcktid: _____

Sömn

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

Hjärnvila

Relationer

Vilka viktiga vuxna finns i ditt liv:

När umgås ni? _____

Fokustid

Hur får du till bra fokustid?

Aktiviteter

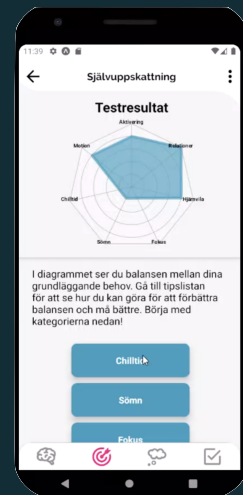
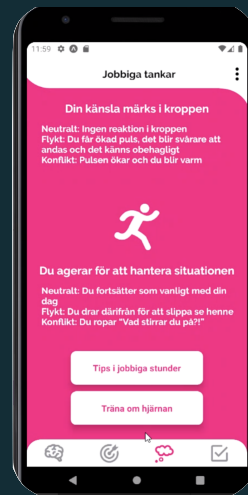
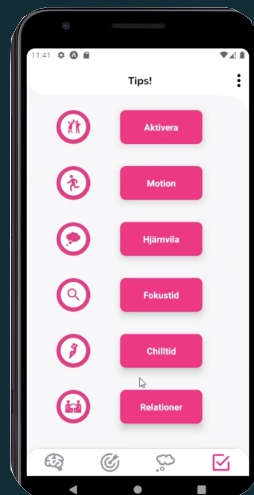
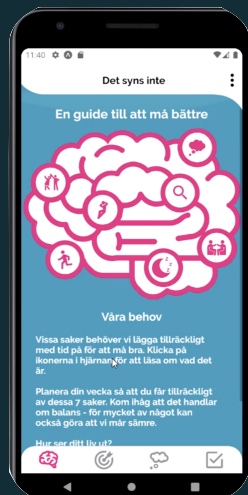
Vad vill du göra på fritiden?

INFO OM PROGRAMMET

www.detsynsinte.se



Det syns inte podden



Det syns inte appen



Lästips

