

HUR PÅVERKAS UNGA AV DIGITALA MEDIER?

Sissela Nutley

medicine doktor i kognitiv neurovetenskap | anknuten till Karolinska Institutet

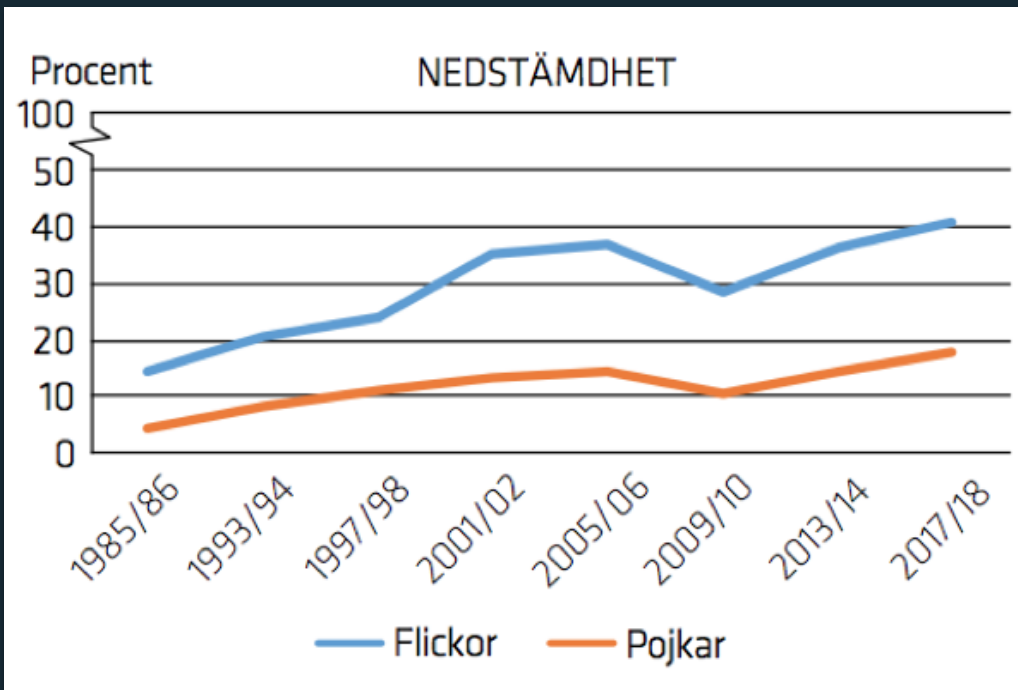
ARTS
& ♥



Karolinska
Institutet



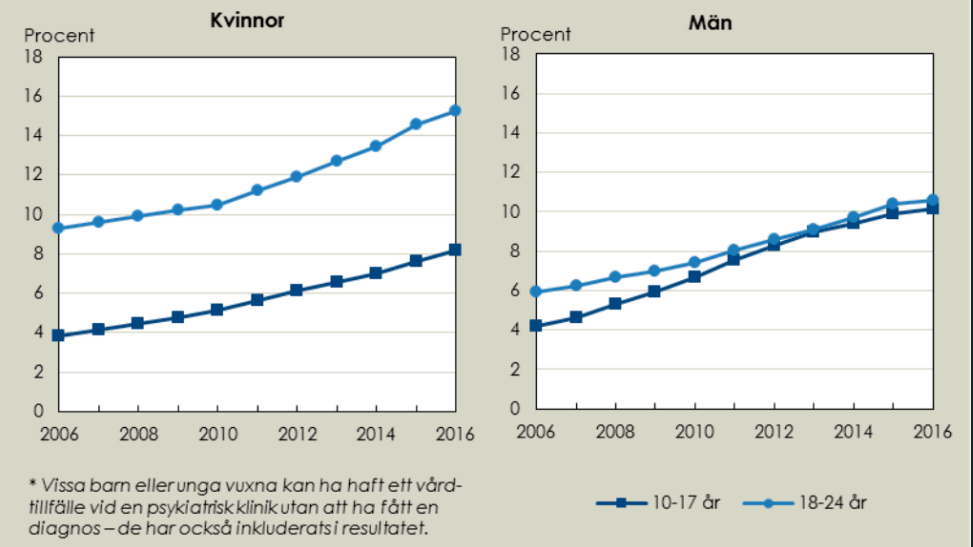
UNGAS PSYKISKA VÄLBEFINNANDE



Källa: Folkhälsomyndigheten 2019

Figur 1. Psykisk ohälsa bland barn och unga

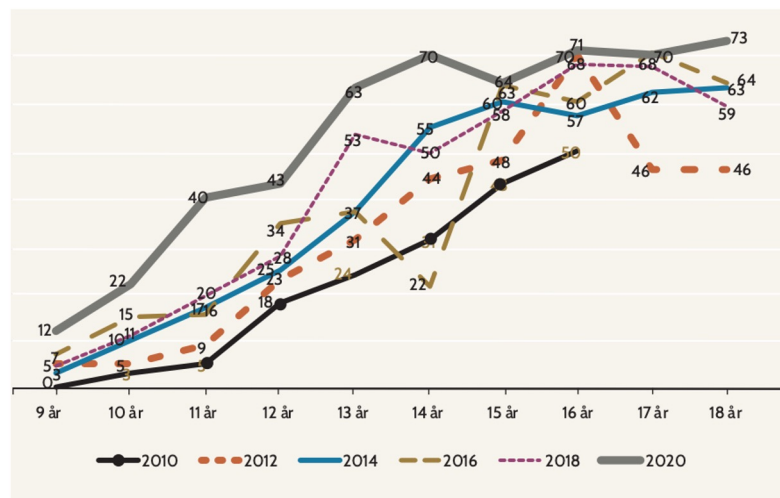
Andel barn och unga med minst ett vårdtillfälle inom slutenvård eller specialiserad öppenvård för någon psykiatrisk diagnos* eller minst ett uttag av psykofarmaka, där förskrivningar inom primärvården ingår.



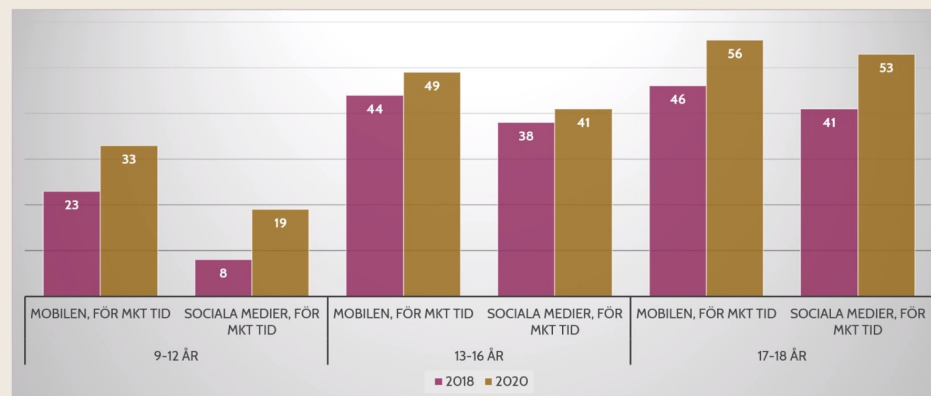
Källa: Socialstyrelsen, 2017

ALLT FLER LÄGGER MER OMFATTANDE TID PÅ DIGITALA MEDIER

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



Uppfattningen att man använder mobilen och sociala medier för mycket, 2018 & 2020 (%)



Statens medieråd

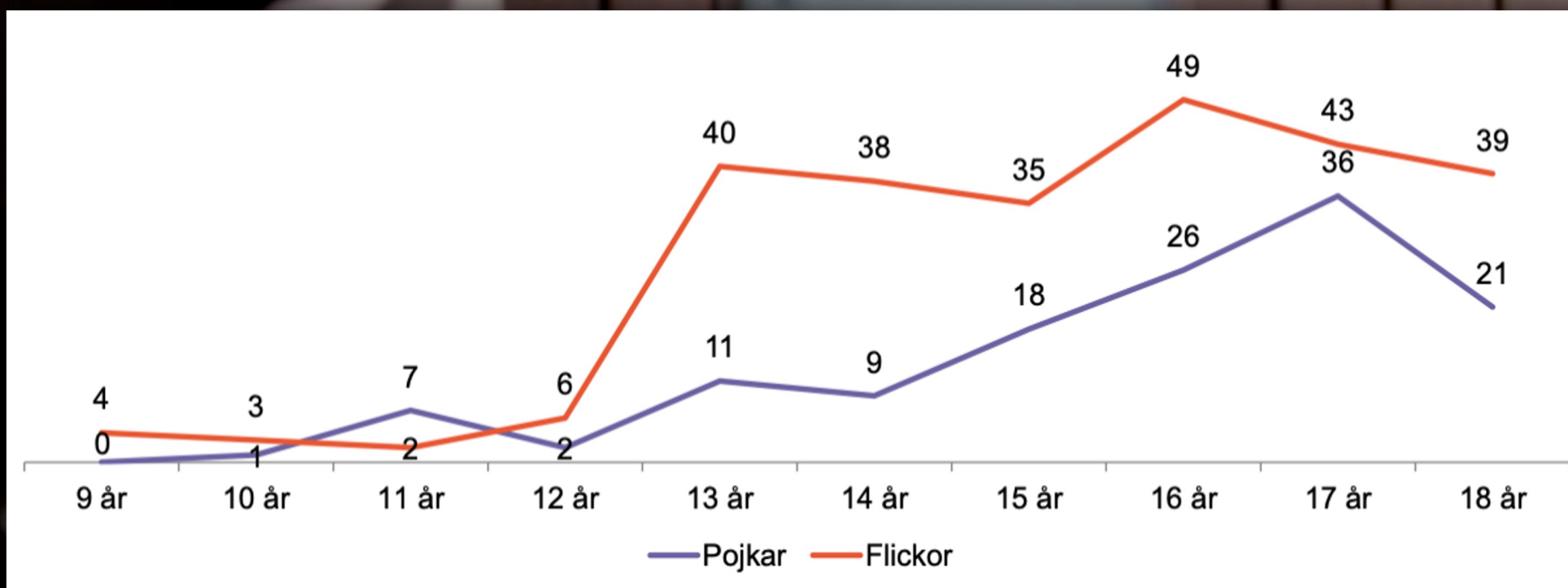
Missnöjet har ökat för varje mätning

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).

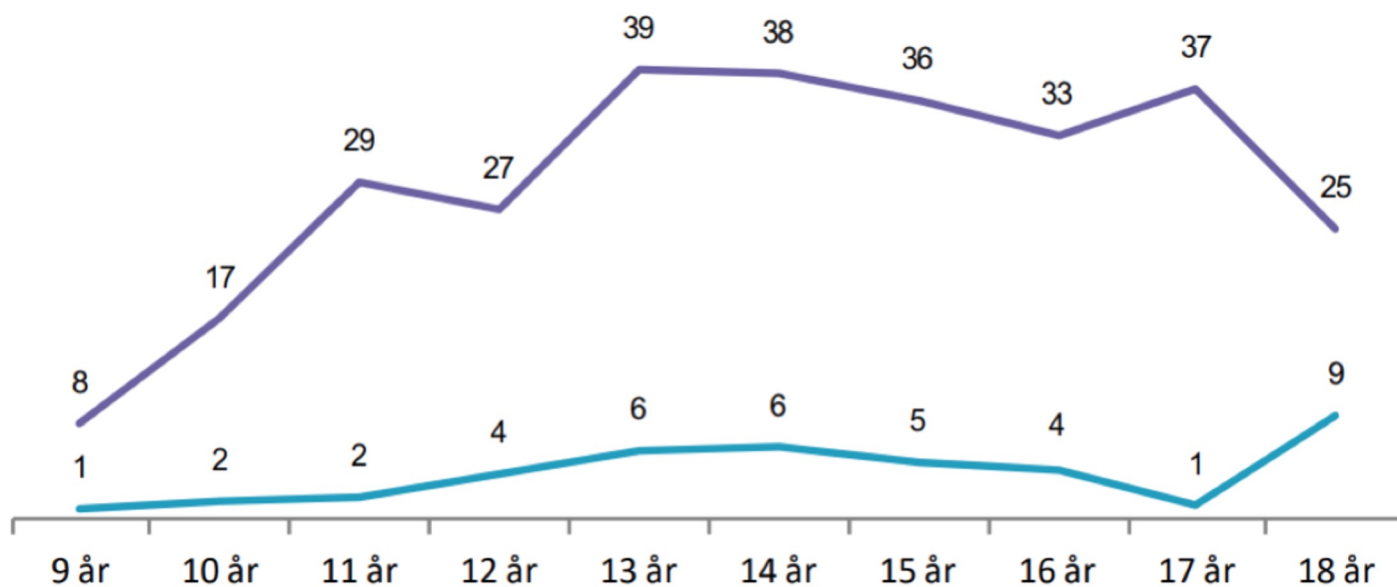
Bland 17-18 åringar anser 3 av 4 detta.

Användande av digitala medier och kön



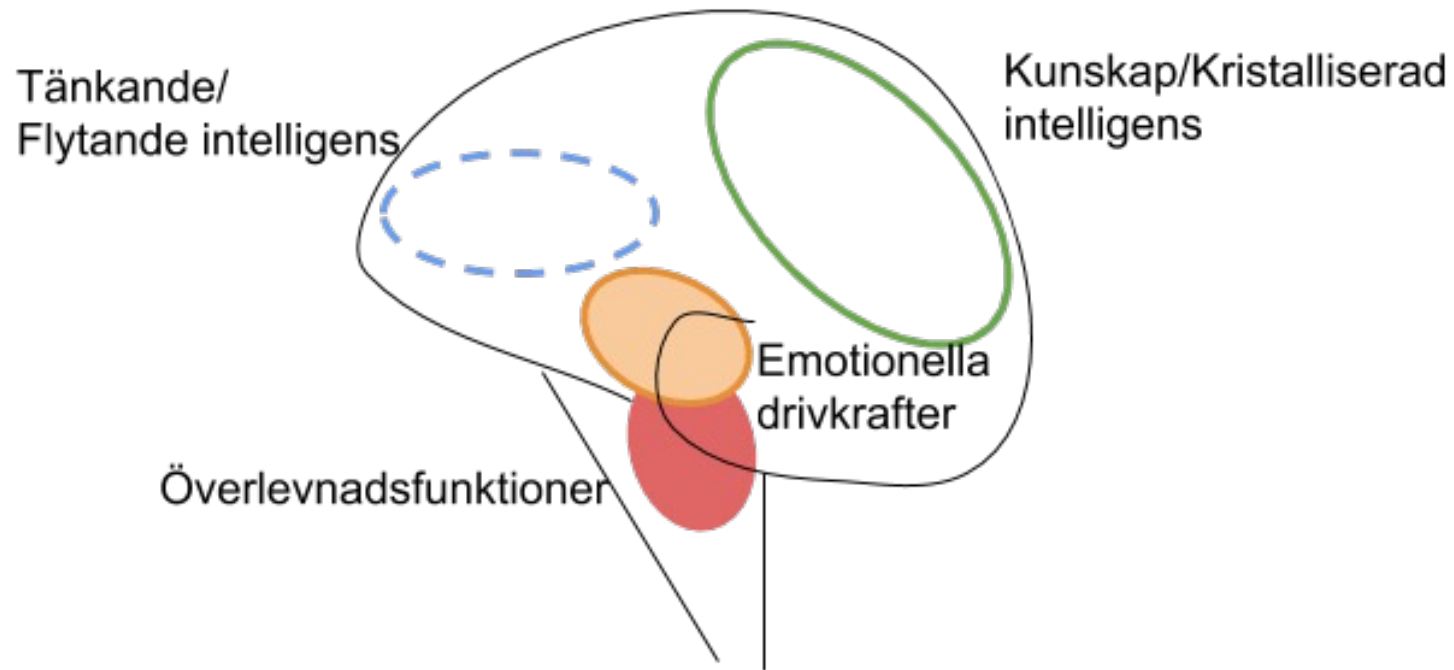
Använder sociala medier mer än 3 timmar/dag, kön 2018 (%)

Användande av digitala medier och kön



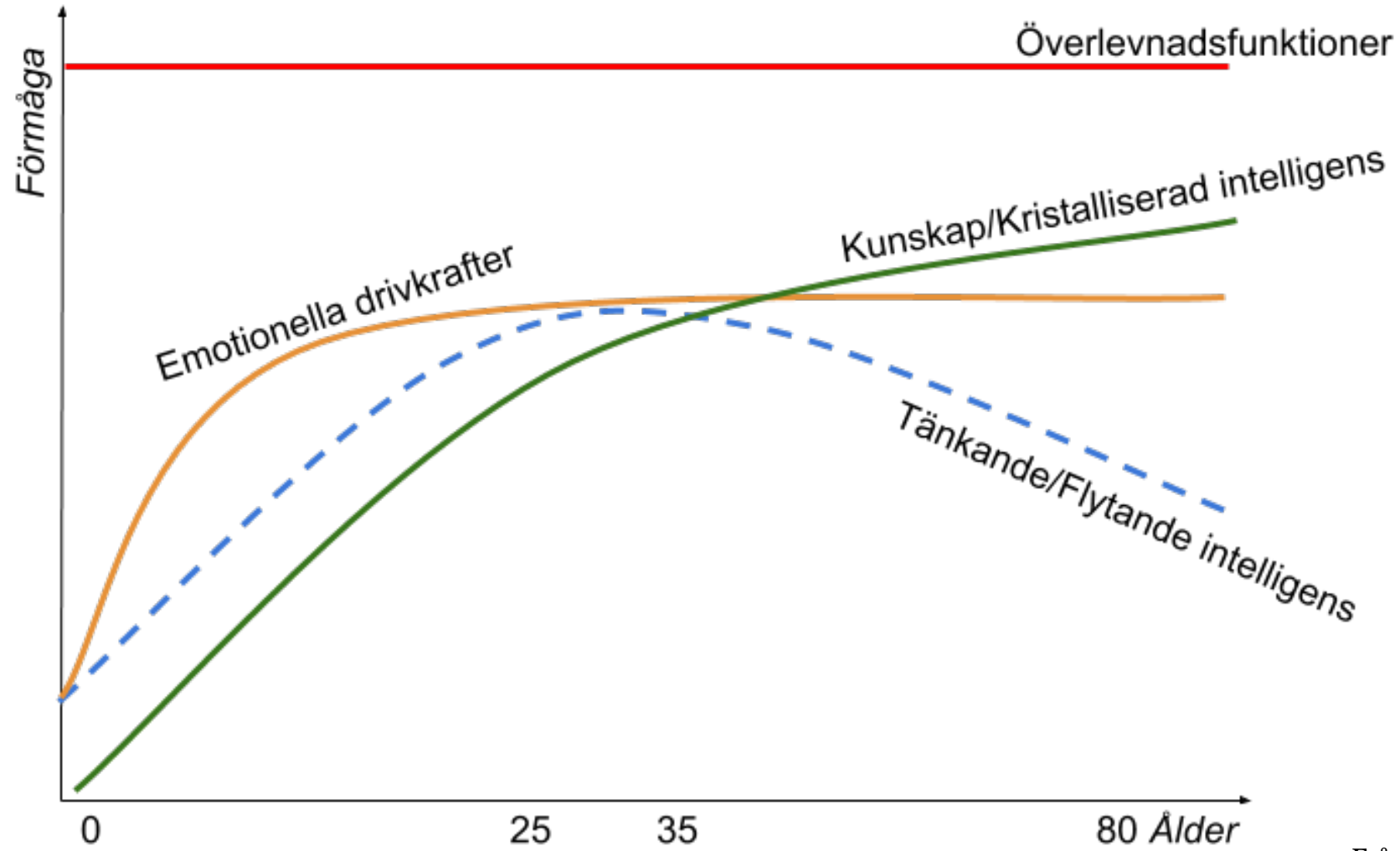
Spelar datorspel mer än 3 timmar/dag, kön 2018 (%)

HJÄRNANS EVOLUTIONÄRA UTVECKLING

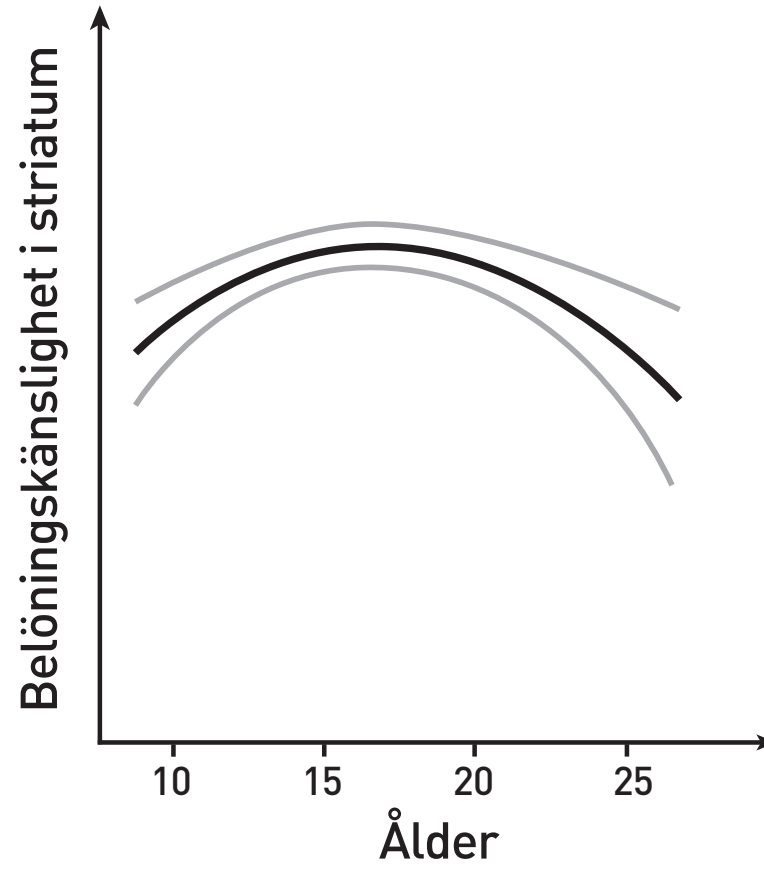


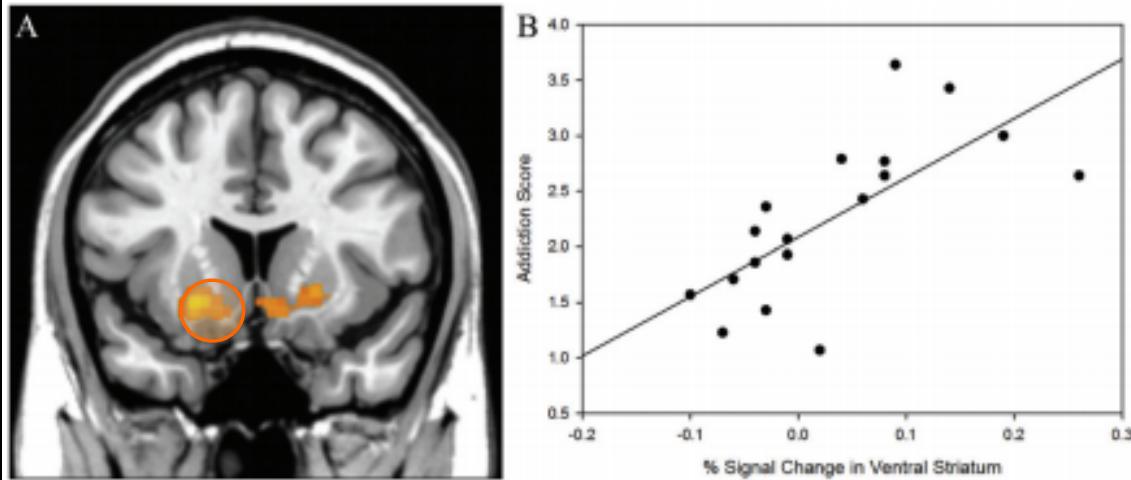
Från boken *Distraherad*,
Nutley. 2022

HJÄRNANS UTVECKLING



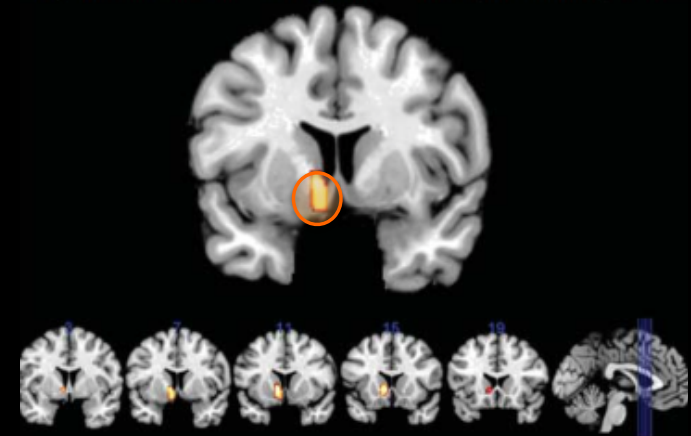
Från boken *Distraherad*,
Nutley. 2022





Social media

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



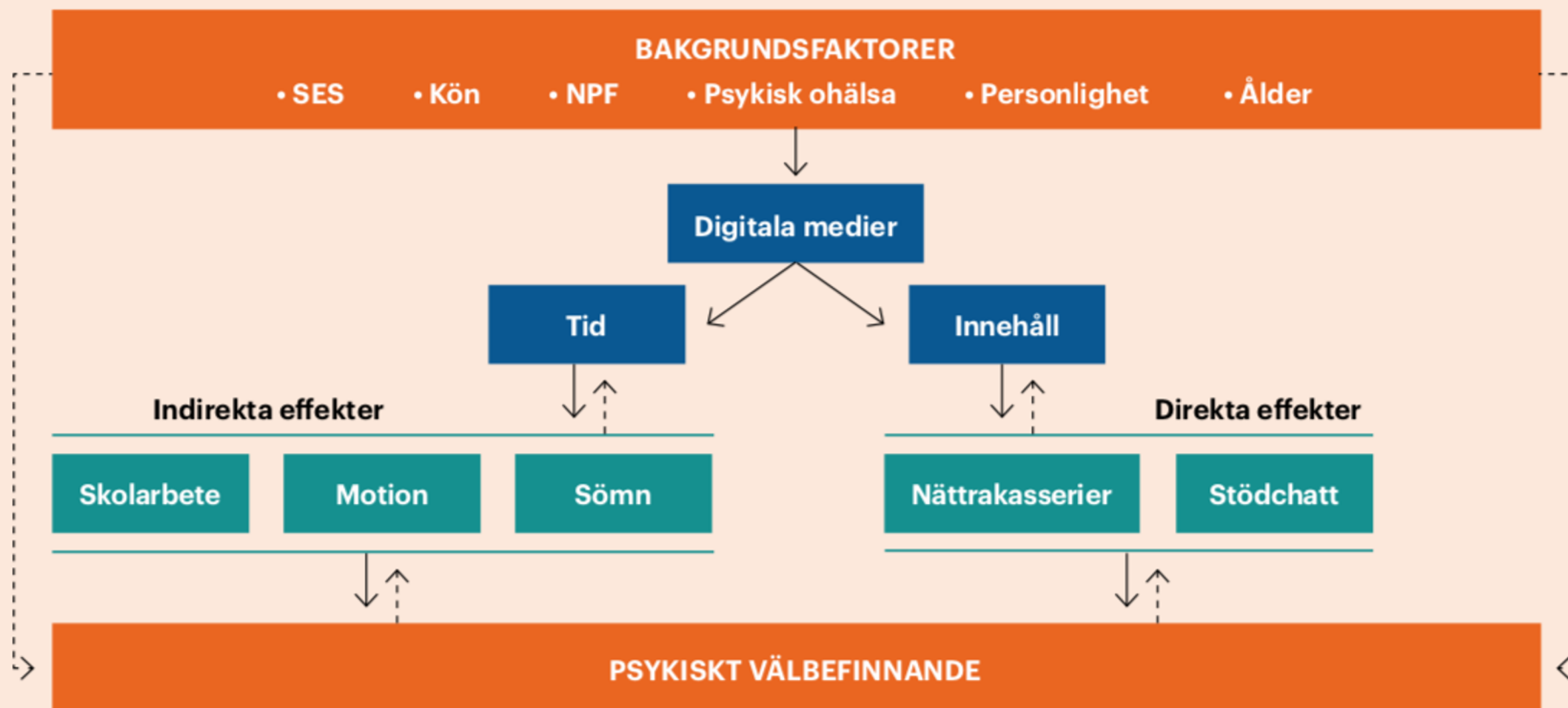
Gaming



Hur påverkas unga av digitala medier?



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

ÄVEN KONTEXT



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

Sissela Nutley & Lisa Thorell

Statens medieråd

Unga med ADHD särskilt sårbara för problematiskt användande

European Child & Adolescent Psychiatry
<https://doi.org/10.1007/s00787-022-02130-3>

REVIEW



Longitudinal associations between digital media use and ADHD symptoms in children and adolescents: a systematic literature review

Lisa B. Thorell¹ · Jonas Burén¹ · Johanna Ström Wiman¹ · David Sandberg¹ · Sissela B. Nutley¹

Received: 6 December 2021 / Accepted: 14 December 2022
© The Author(s) 2022

Abstract

Previous reviews have often shown a link between digital media ADHD symptom levels. However, longitudinal studies are needed to find stronger evidence of a causal effect as well as to determine the direction of effects. The aim of the present review (PROSPERO CRD42021262695) was therefore to provide a systematic review of studies meeting the following inclusion criteria: (1) include longitudinal data investigating associations between digital media (i.e., gaming and social media) and later ADHD symptoms or vice versa, (2) be published within the past 10 years (i.e., 2011 until June 2021), (3) be published in a peer-reviewed journal in English, and (4) include children or adolescents (age 0–17 years). After a systematic search in the Web of Science and PsycInfo databases, we included 28 studies, all with adequate or high quality. Results showed support for reciprocal associations between digital media and ADHD symptoms, with associations being more consistent for problematic use of digital media than for screen time. Thus, children with ADHD symptoms appear more vulnerable to developing high or problematic use of digital media (i.e., selection effects), and digital media also have effects on later ADHD symptom levels, either because of specific characteristics of digital media or because of indirect effects on, for example, sleep and social relations (i.e., media effects). However, it should be emphasized that further studies investigating potential moderators and mediators are needed if we are to better understand the complex associations between digital media and ADHD symptom levels.

Keywords ADHD · Inattention · Hyperactivity · Impulsivity · Gaming · Social media · Longitudinal

SYMPTOM ADHD

Uppmärksamhetsproblem
Impulsivitet
Hyperaktivitet

Uppstart/avslut
Lätt distraherade
Dagdrömmande
Missar instruktioner
Arbetsminne
Rastlöshet

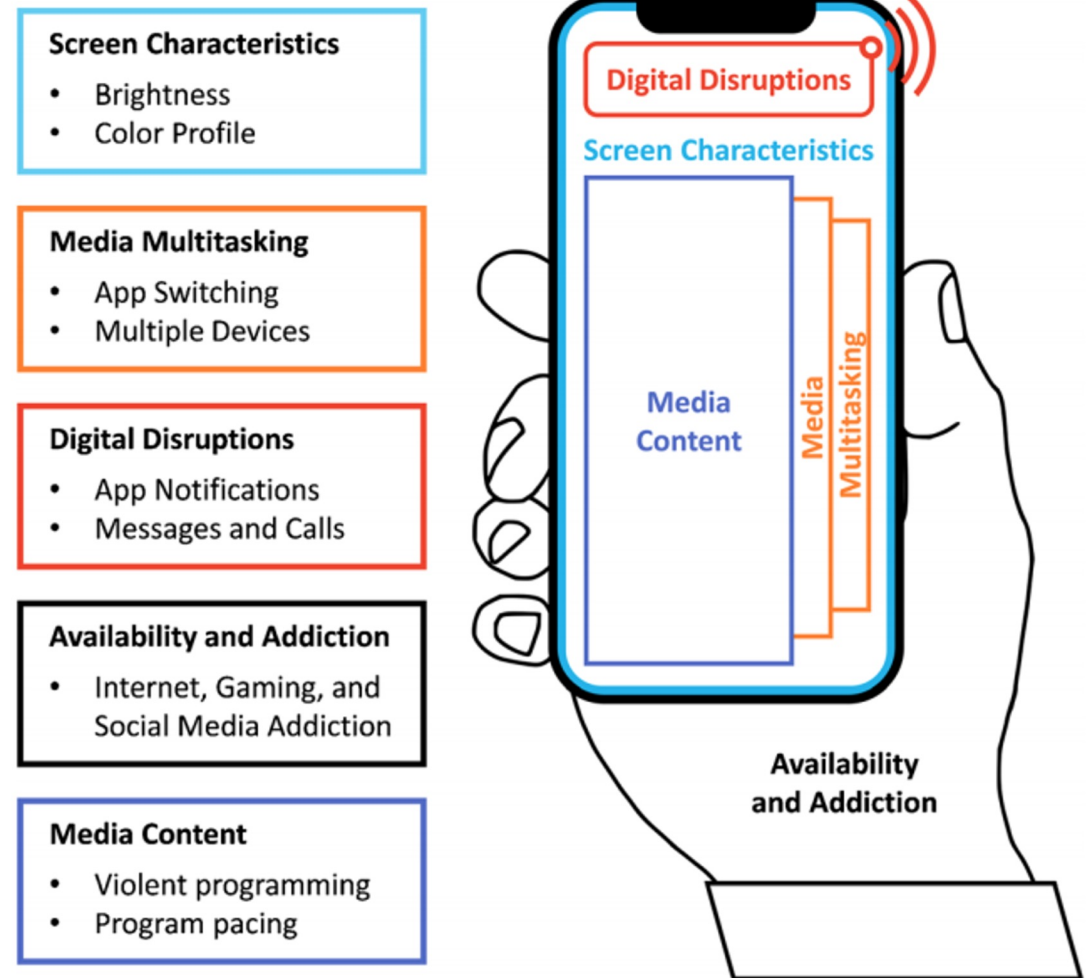
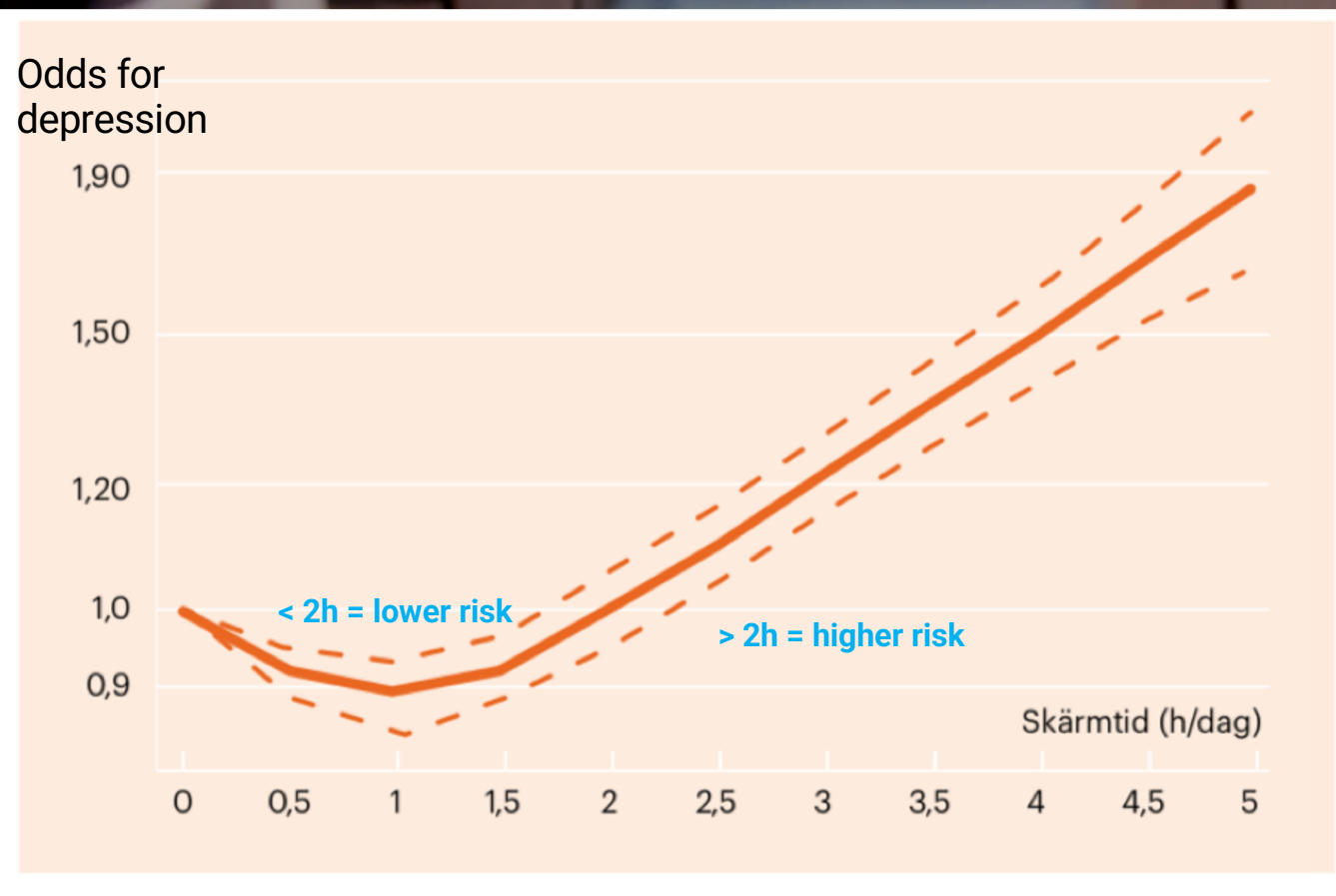
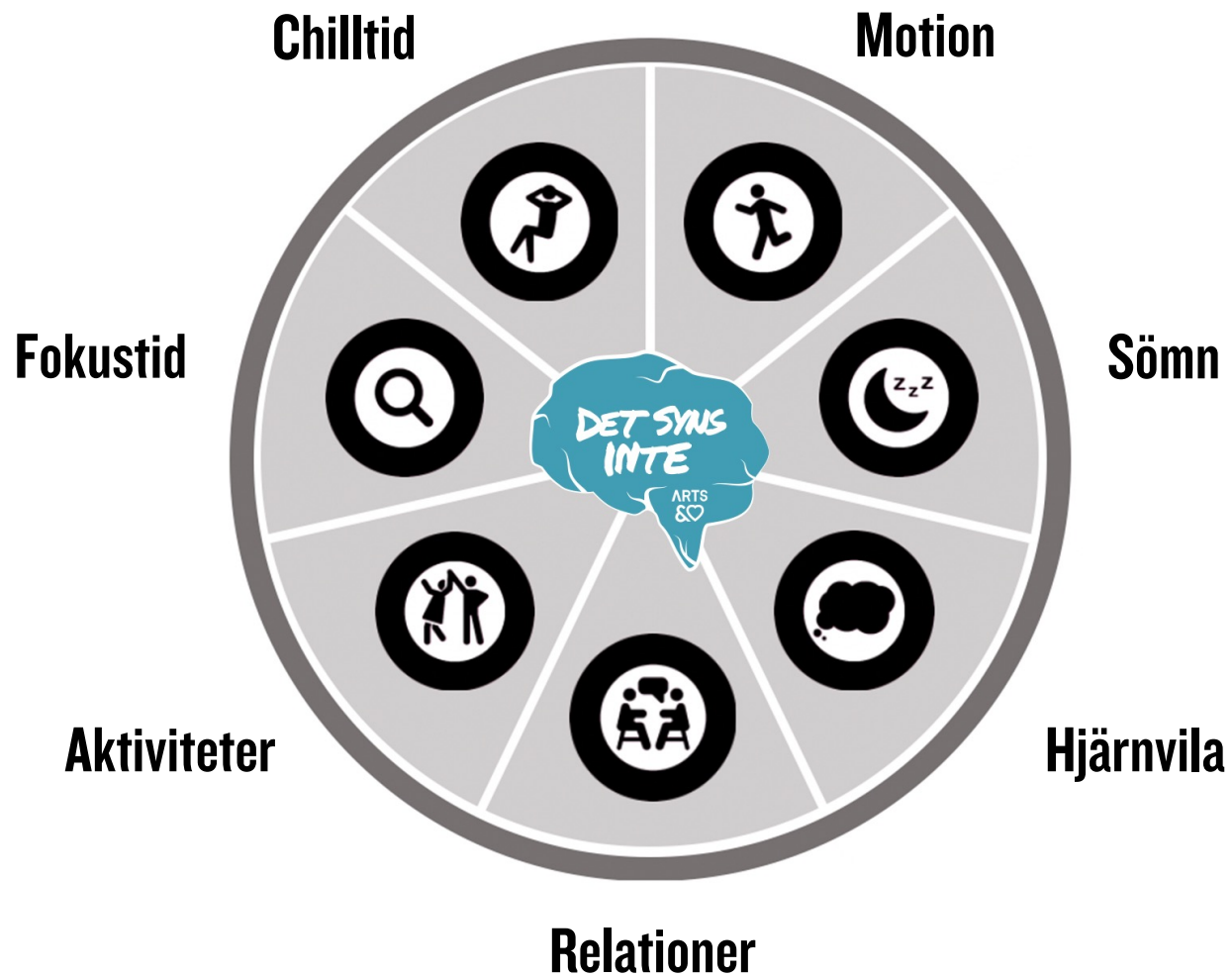


Fig. 1 Overview of distinct dimensions of screen media technology use that may impact the ADHD phenotype

INDIREKTA EFFEKTER PÅ SKYDDSAKTØRER?



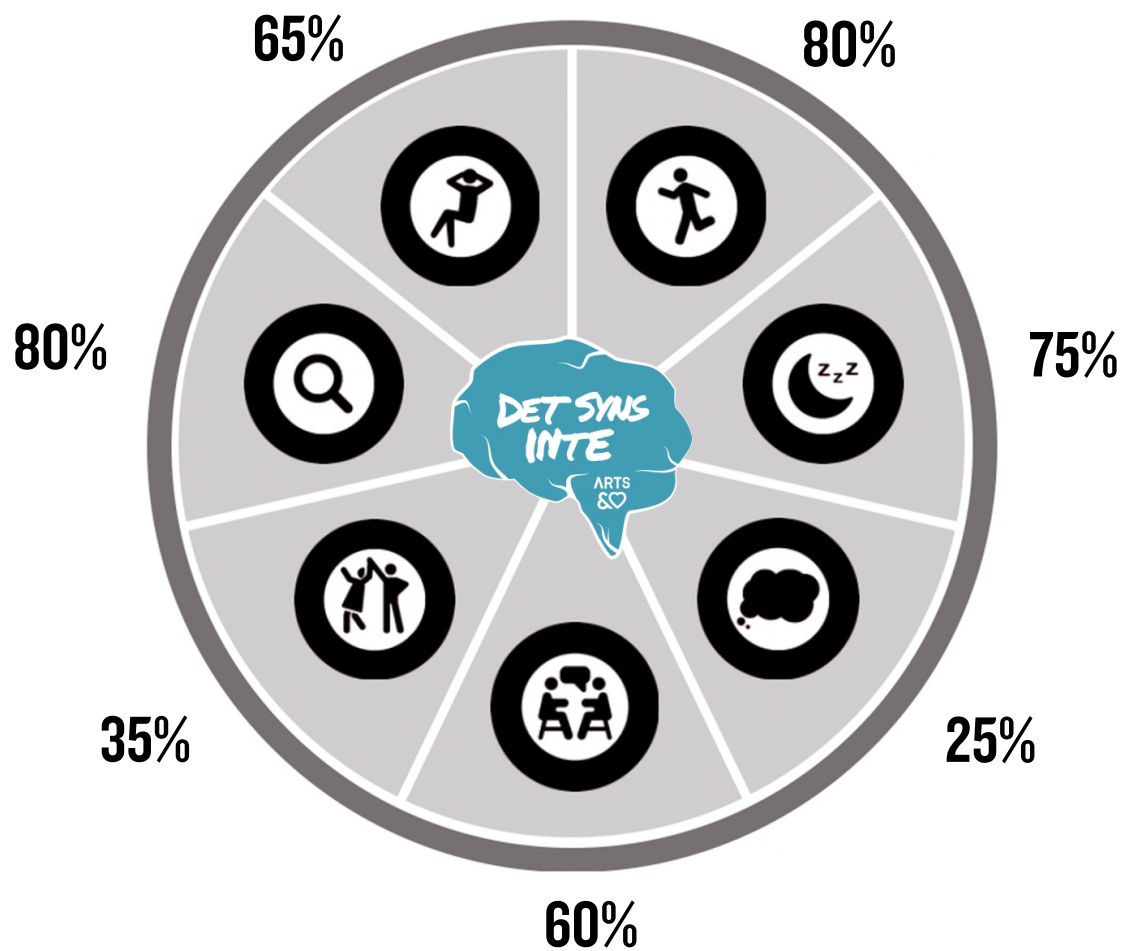
Den mentala tallriksmodellen



“SCHMARF”

Rock & Siegel, 2012

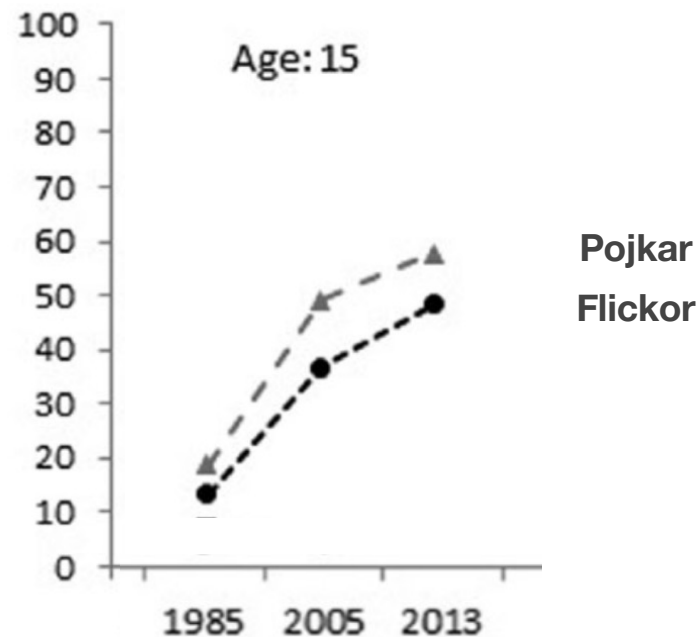
INDIREKTA EFFEKTER



Det syns inte, n = 1990, 13-19 år

Indirekta effekter?

Den fysiska aktiviteten hos 14-åringar har minskat med mellan 24 och 30% sedan 2000.
(Raustorp & Fröberg, 2019)



Andelen som lägger sig senare än 23.00 på vardagar
Norell-Clarke et al 2017

43% av 13-15 åringar uppger att de varje vecka textar på natten
(Garmy et al 2019)

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

A dimly lit room with a person in a headset, a person in a hoodie, and a person on a couch using a phone. The scene is dark, with a lamp providing the main light source. A poster with a woman's face and the text 'I EN REGEL' is visible on the wall. The person in the hoodie is holding a blue bag with 'PERRY' written on it. The person on the couch is wearing a purple top and is looking at a smartphone. The person in the headset is sitting at a desk with a computer monitor.

Beroendemässigt användande av digitala medier?

Kriterier

Kriterium	Beskrivning
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 eftersträvnsvärda 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.
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.

Beroendemässigt användande av spel

Internet gaming disorder (IGD)

Drabbar ca 1-2% av befolkningen (ytterligare 1.5% i riskzonen)

2-5 gånger vanligare för killar
Vanligare om man har NPF-diagnos

Sociala medier-beroende?

Drabbar 3% av befolkningen
(ytterligare 6% i riskzonen)

Play (k)

Gaming and Social Media Addic in University Students: Sex Differences, Suitability of Symp and Association With Psychoso Difficulties

Jonas Burén, Sissela B. Nutley, David Sandberg, Johanna Ström Wiman ar
Lisa B. Thorell*

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

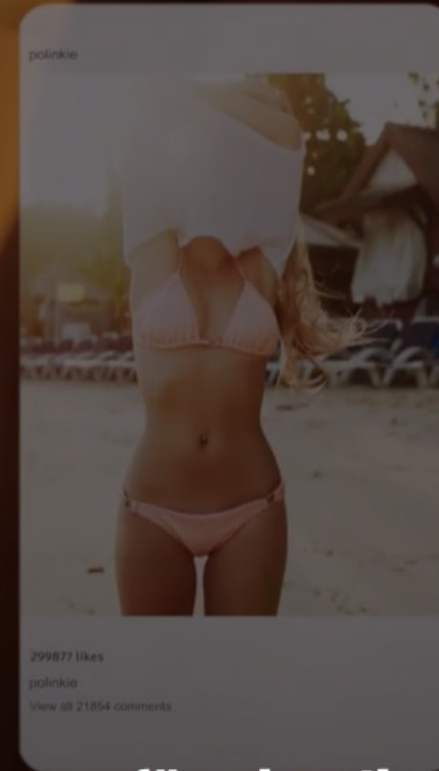
Sämre självkänsla

Mer negativ kroppsuppfattning

Mer ätstörda beteenden

Sämre humör

Mer självobjektifierande attityd och mer öppen för plastikoperation



Vad kan skolan göra för att stärka ungas förutsättningar till psykisk hälsa?

"när skolan lär barnen om psykisk hälsa och hur psykisk hälsa kan hanteras - både egen och andras – minskar de inåtvända psykiska problemen."

- Folkhälsomyndigheten

* Skolans betydelse för inåtvända psykiska problem bland skolbarn,
Folkhälsomyndigheten 2020



Kraftsamlings för ungas psykiska hälsa

Kunskapssammanfattning och förslag till interventioner från
Svenska Läkaresällskapet arbetsgrupp 2021

Fem konkreta förslag till lösningar för att förbättra ungas psykiska hälsa

1. Regelbunden strukturerad fysisk aktivitet i anslutning till skoltid.
2. Balans mellan tid ägnad åt digitala medier och hälsofrämjande aktiviteter.
3. "Livskunskapsprogram" som stärker självkänsla, stresshantering och skapar positiva förändringar.
4. Anpassa kunskaps- och betygskrav till ungas utveckling och förutsättningar.
5. Tidig upptäckt och stöd till unga med ökad risk för sämre psykisk hälsa.

Mobil i skolan?

Hur ofta gör du läxorna med andra medier igång samtidigt som inte rör läxan (chattar, streamar etc)?

47 % mediamultitaskar oftast eller alltid i skolor där mobilerna ej samlas in

28% mediamultitaskar oftast eller alltid i skolor där mobilerna samlas in

n = 1990, 13 -19 år

Källa: detsynsinte.se



The Relationship Between Media Multitasking and Attention Problems in Adolescents: Results of Two Longitudinal Studies

Susanne E Baumgartner ✉, Winneke A van der Schuur, Jeroen S Lemmens, Fam te Poel

Human Communication Research, Volume 44, Issue 1, 1 January 2018,



PRESSMEDDELANDE - 1 OKTOBER 2021 08:30

Elever på skolor med mobilförbud rör sig mer



Elever som går i skolor som har riktlinjer för hälsa, mobilförbud under raster och mer tid för ämnet idrott och hälsa rör på sig mer och sitter mindre. Detta har jämförts med skolor som saknar riktlinjer.

– Studien visar att dessa insatser i skolan har ett samband med elevers rörelse. Det är dessutom den första större svenska studien som visar att mobilförbud har ett samband med både mer fysisk aktivitet och mindre stillasittande hos ungdomar, säger Gisela Nyberg, docent och huvudansvarig för studien.



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.



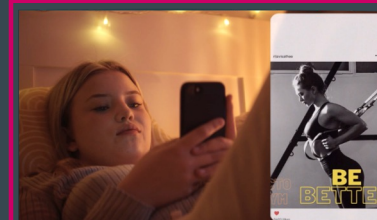
PRESTERA UTAN ÅNGEST

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.

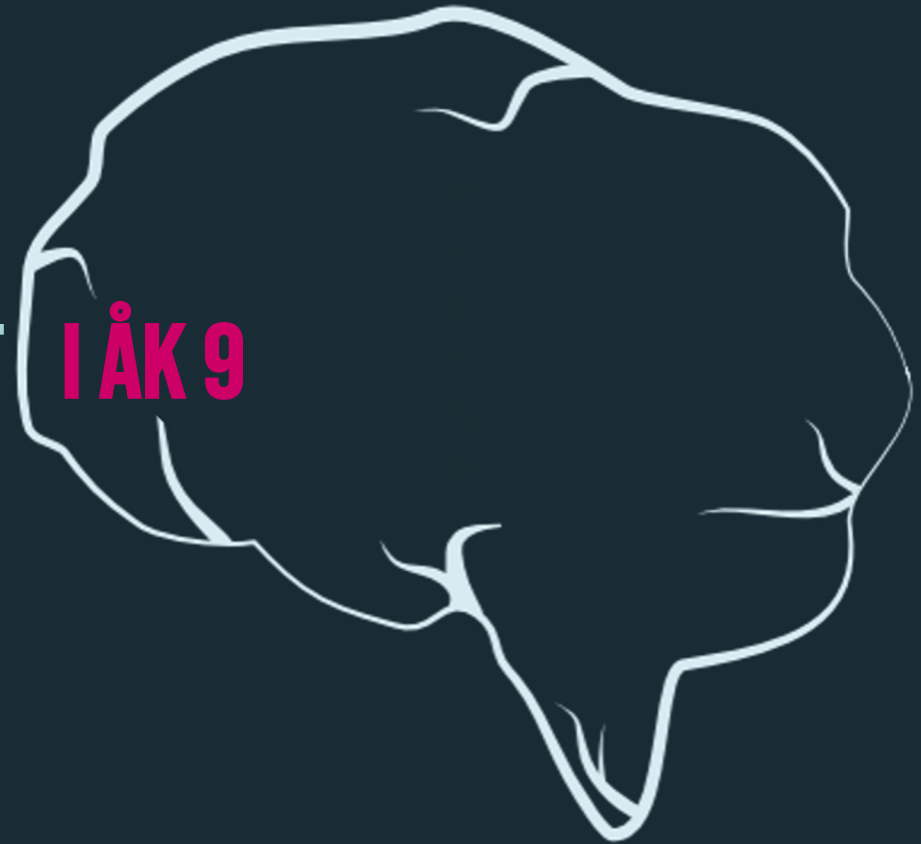
KÖN OCH KLINISK STATUS

Kön							
Flicka		Pojke		Annat/Vill inte uppge		Total	
Count	Row N %	Count	Row N %	Count	Row N %	Count	Row N %
334	54.0%	271	43.9%	13	2.1%	618	100.0%

	Flickor	Pojkar	Totalt	Count
ADHD	2,5%	10,9%	6,3%	39
Autism	1,9%	5,0%	3,3%	22
Depression	7,9%	3,1%	5,7%	34
Ångestproblematik	14,5%	2,7%	9,2%	56
Utredning	6,3%	2,3%	4,5%	27
Annan diagnos	6,9%	6,2%	6,6%	38

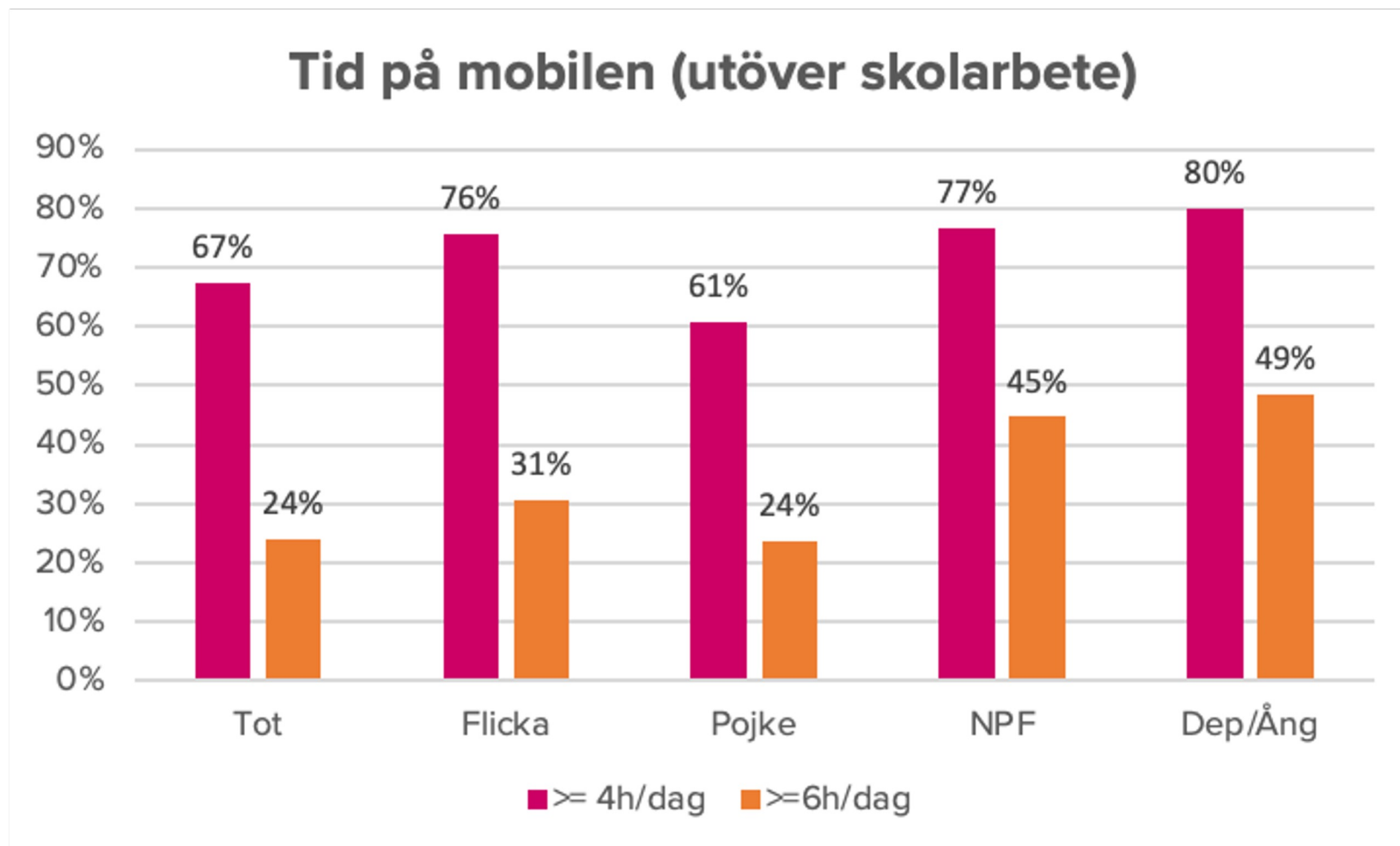
Kategorier	Antal
Totalt	618
Flickor	334
Pojkar	271
NPF	61
Dep/ång	90

BASELINE DATA PILOT I ÅK 9



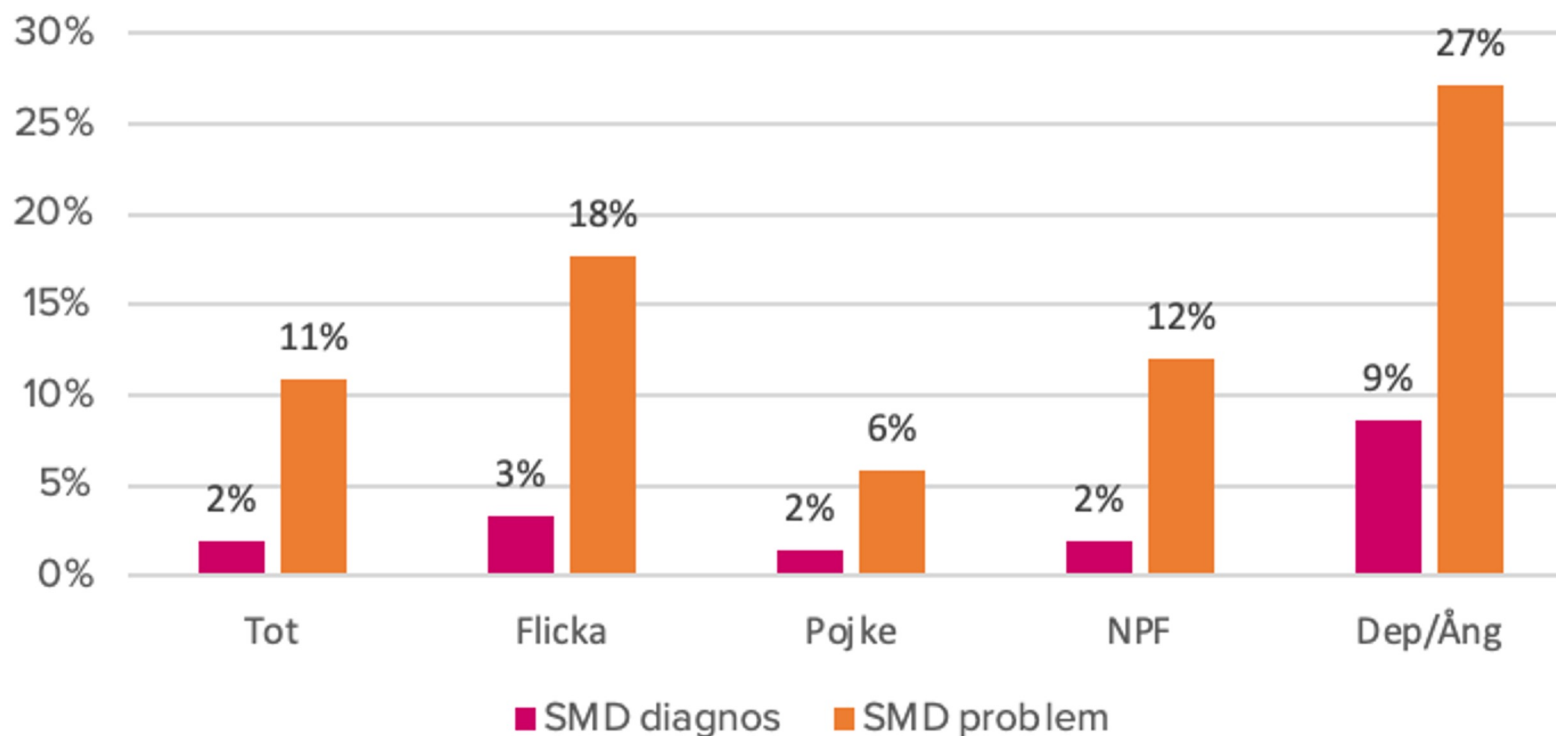
RAPPORT PÅ WWW.DETSYNSINTE.SE

DIGITALA MEDIER



DIGITALA MEDIER

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



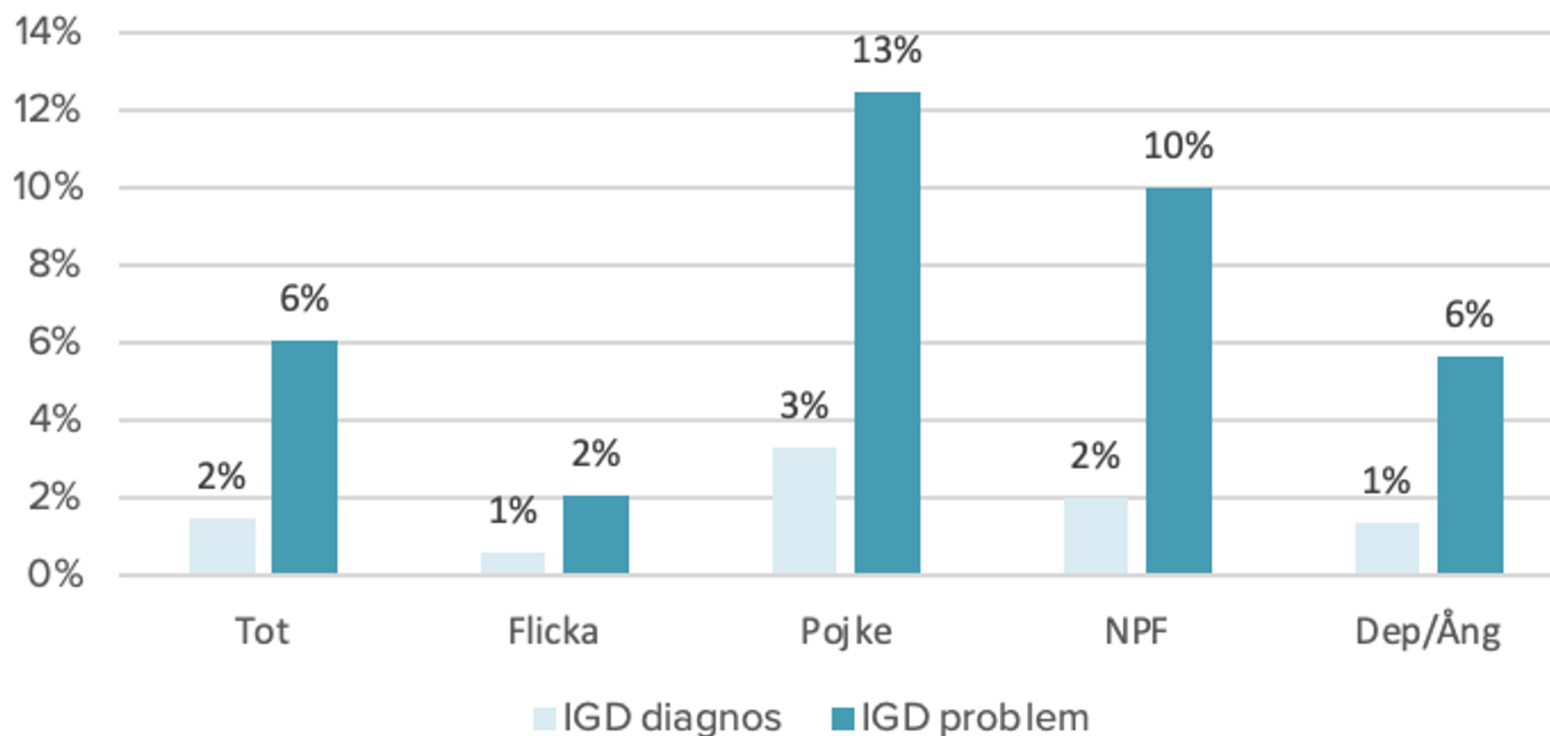
Använder WHO's klassificering för Internet gaming disorder och motsvarande för sociala medier.

Problemanvändande ≥ 3 uppfyllda kriterier av 9

Diagnos ≥ 5 uppfyllda kriterier av 9

DIGITALA MEDIER

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



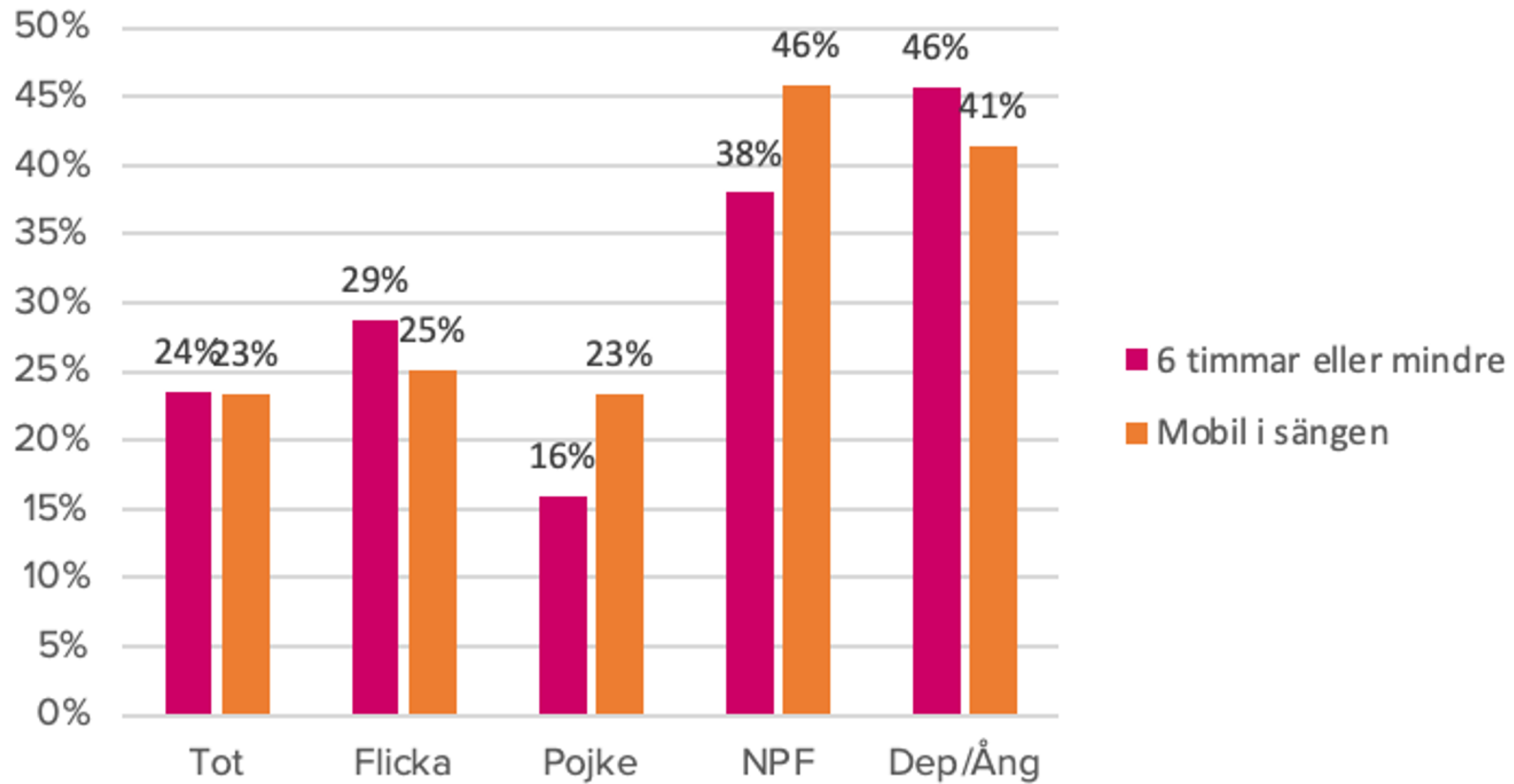
Använder WHO's klassificering för Internet gaming disorder och motsvarande för sociala medier.

Problemanvändande ≥ 3 uppfyllda kriterier av 9

Diagnos ≥ 5 uppfyllda kriterier av 9

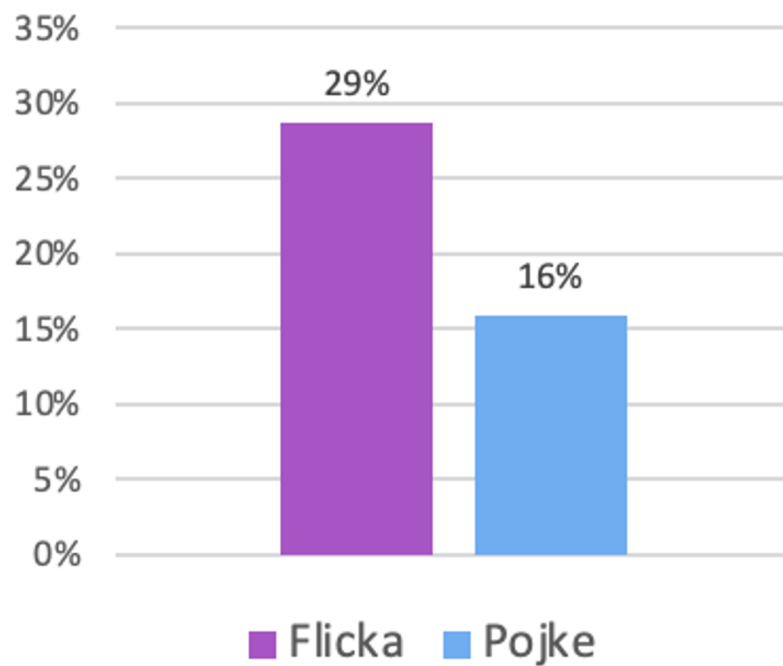
SKYDDANDE FAKTORER

Sömnvanor



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)

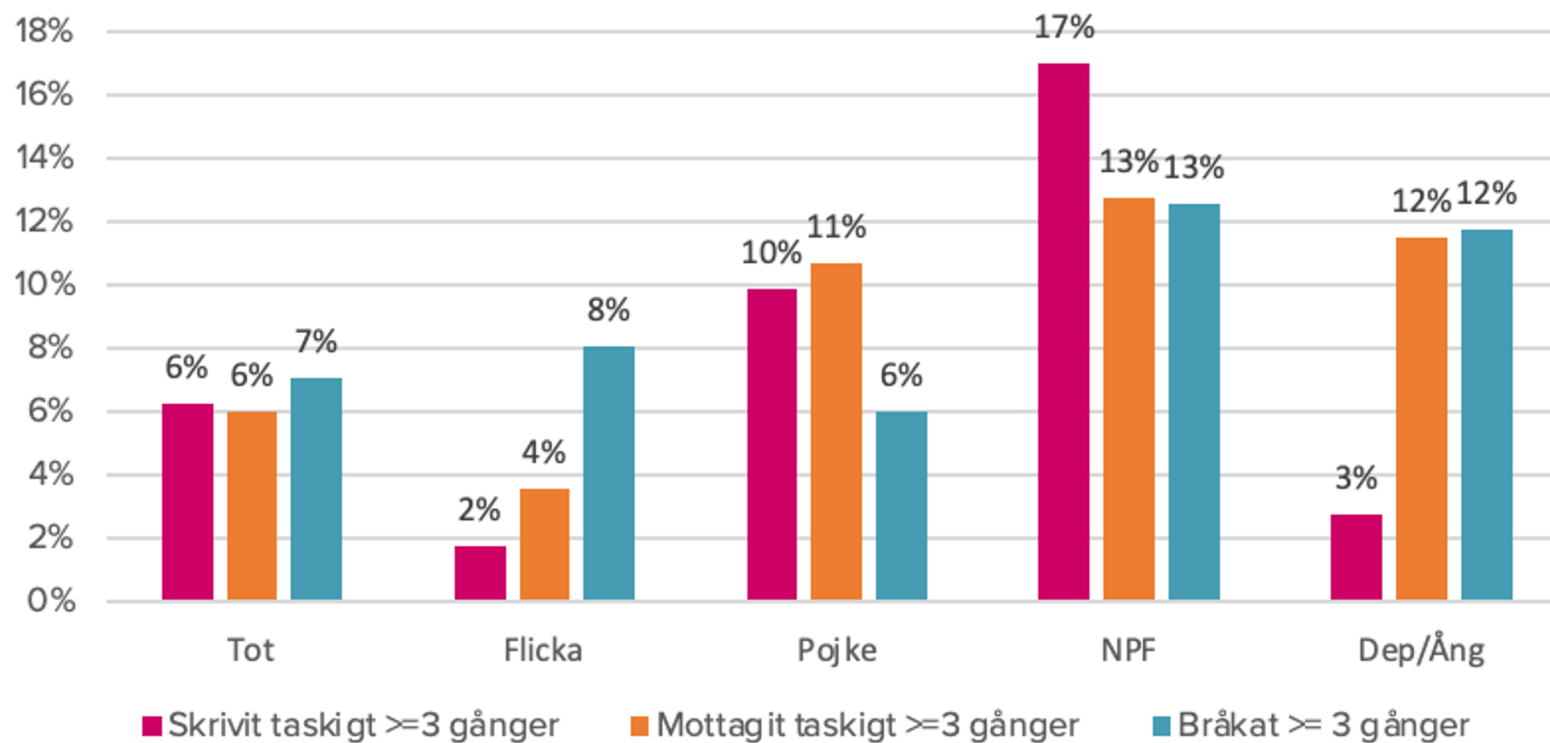
“hur uppmärksam man kan vara i skolan” (-0.3)

“timmar på mobilen” (-0.3)

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

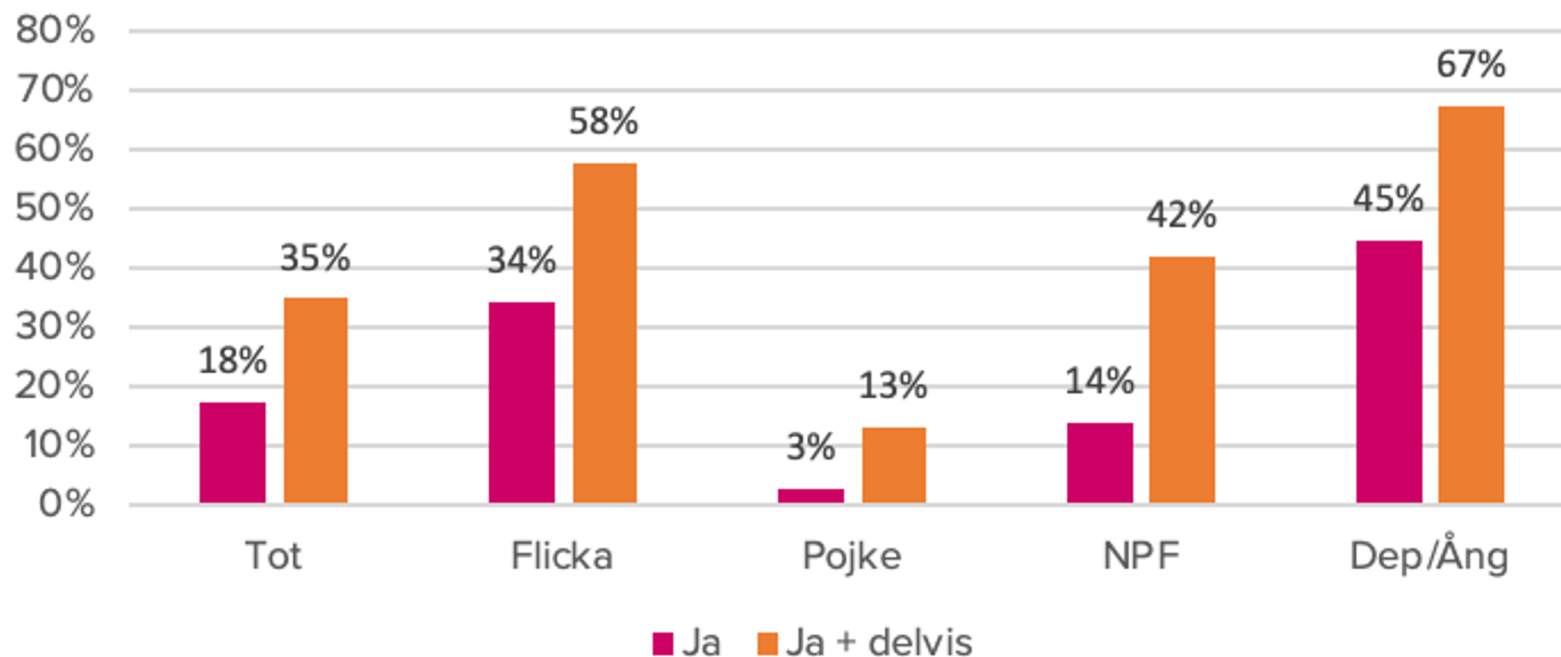
KRÄNKNINGAR OCH KONFLIKTER

Mer än 3 konflikter och kränkningar senaste månaden



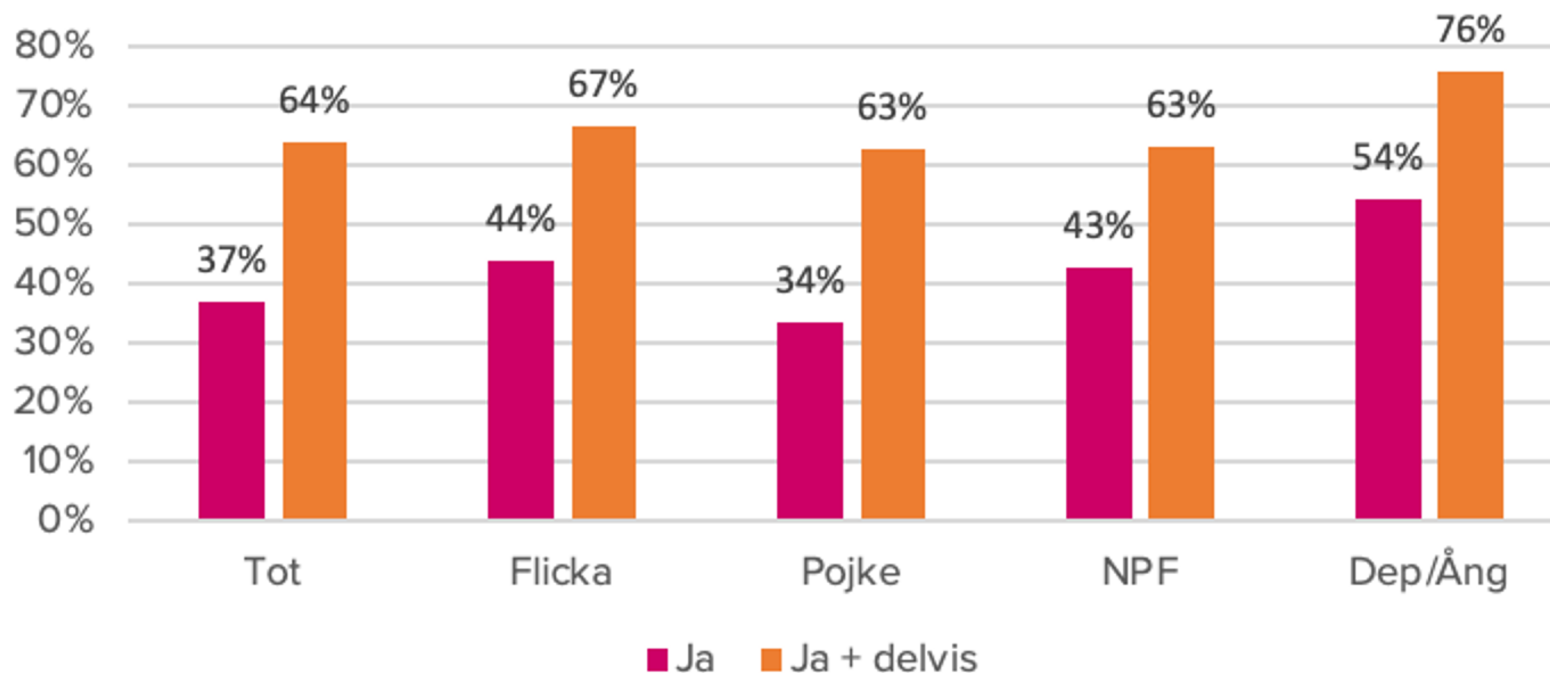
INNEHÅLL PÅ SOCIALA MEDIER

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



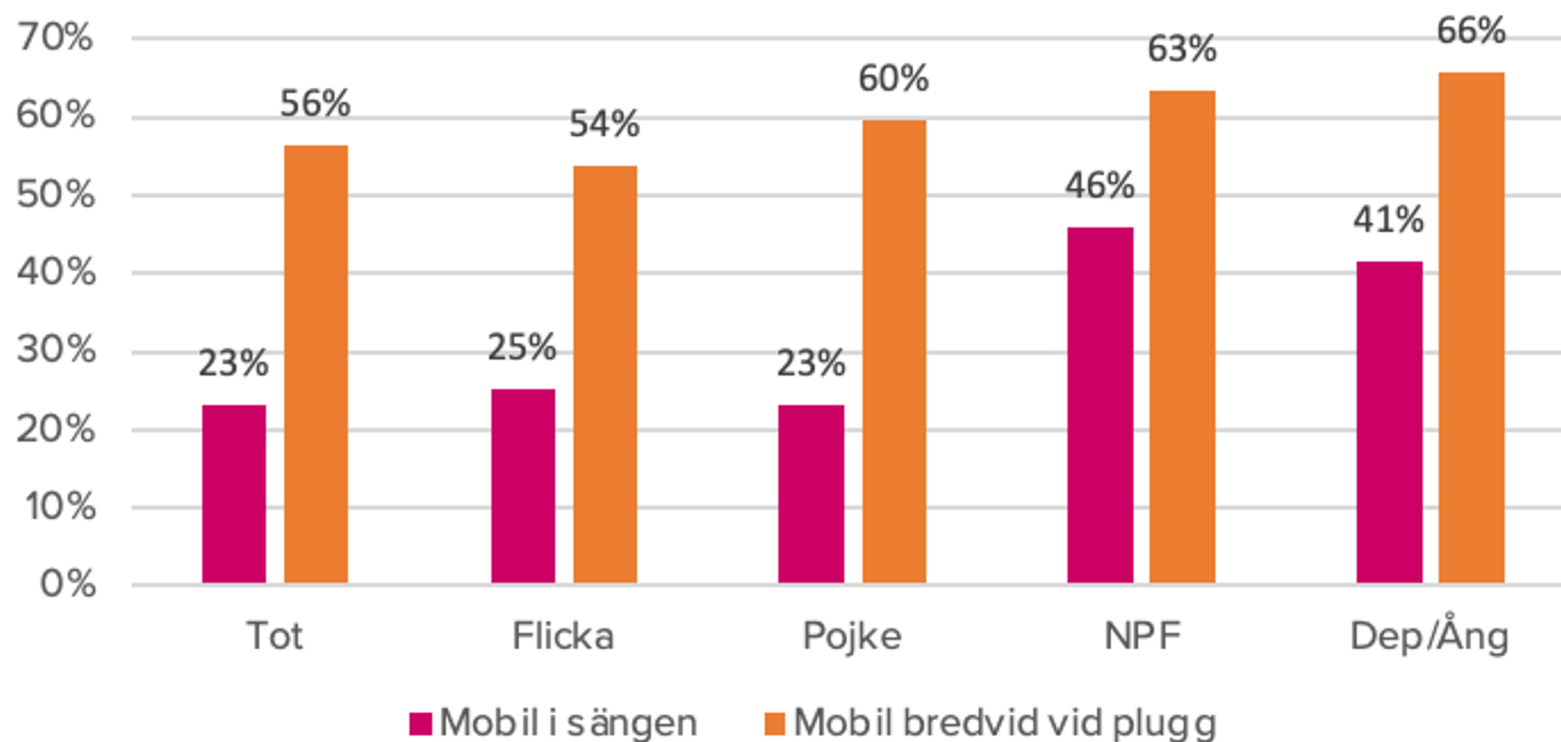
DIGITALA MEDIEVANOR

Har oftast annan media som inte rör skolarbetet igång medan jag gör läxorna/pluggar hemma



DIGITALA MEDIEVANOR

Andel med mobil precis bredvid vid sömn och plugg



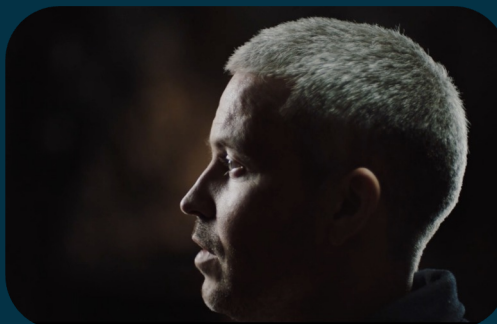
INTERVENTIONEN



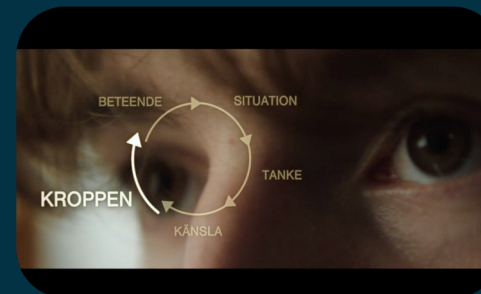
SOCIAL SITUATION I DRAMAFILM



EXPERTEN FÖRKLARAR



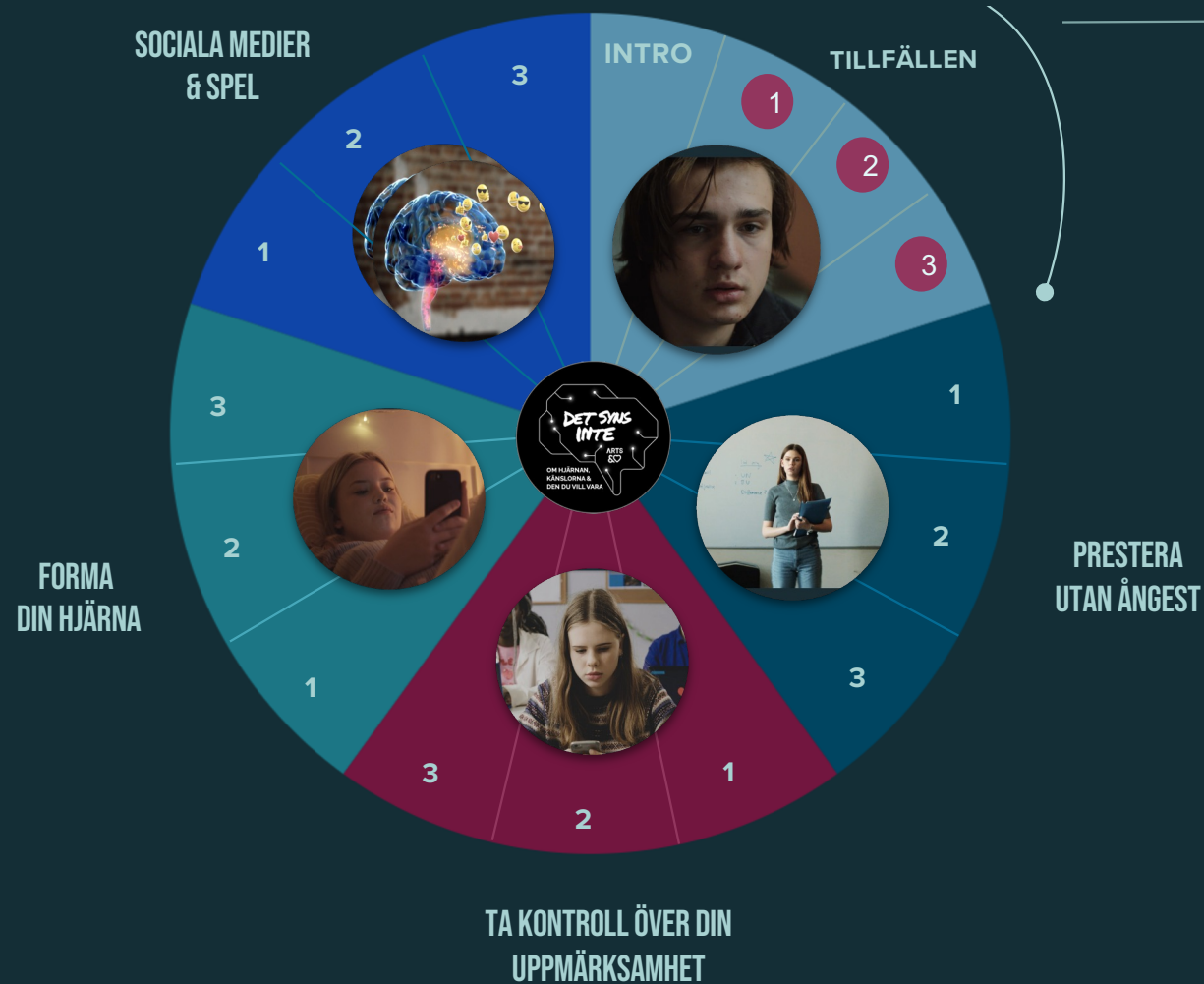
VETENSKAPLIGT BUDSKAP I DRAMA



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

VERKTYGET

MENTALA TALLRIKSMODELLEN



0 INFO | PREPP LÄRARE

5-7 min informationsvideo
Lärohandledning PDF

1 TILLFÄLLE 1 | KLASSRUMMET

Film och interaktiva moment/diskussioner

2 TILLFÄLLE 2 | KLASSRUMMET

Recap-film
Övningar om karaktären i filmen

3 TILLFÄLLE 3 | KLASSRUMMET

Relatera budskap och övningar till sitt eget liv

NULÄGE - DET SYNS INTE UTBILDNINGSPROGRAM



MODULER



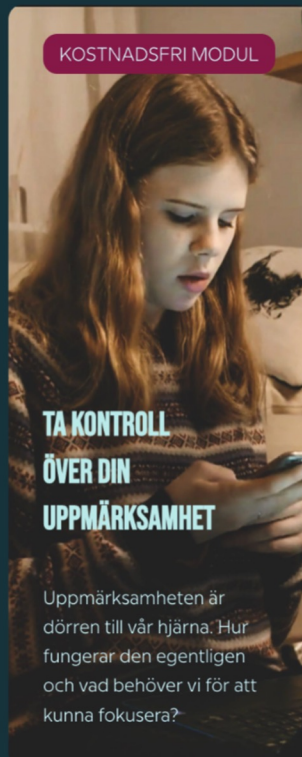
**MENTALA
TALLRIKSMODELLEN**

Det finns 7 grundläggande behov att uppfylla för att hjärnan ska ha bästa förutsättningar att fungera väl. Hur ser din balans ut?



**PRESTERA
UTAN ÅNGEST**


Lär dig om varför det kan vara läskigt att prestera. Och hur du flyttar tankarna från ångesten till det som ska göras.



KOSTNADSFRI MODUL

**TA KONTROLL
ÖVER DIN
UPPMÄRKSAMHET**

Uppmärksamheten är dörren till vår hjärna. Hur fungerar den egentligen och vad behöver vi för att kunna fokusera?



FORMA DIN HJÄRNA

Hjärnan formas utifrån vad vi matar den med. Och av tankar vi upprepar många gånger. Lär dig hur du kan forma din hjärna.



**SOCIALA MEDIER
& SPEL**

Lär dig vilka trix de digitala medierna använder för att styra ditt beteende. Och hur du kan använda samma trix tillbaka för att ta tillbaka kontrollen över din tid.



1,857+

användare



60

högstadiе- & gymnasieskolor



50+

flexibel materialbank

EFFEKTER FRÅN PILOTEN?



SVAR PÅ ÖPPNA FRÅGOR OM VAD DE TAGIT MED SIG FRÅN PROGRAMMET

“Att vissa saker som man tror man är ensam om men egentligen är det ganska vanligt bland flera”

“Det har fått mig att fundera lite mer på framförallt sociala medier och hur vi påverkas av det, jag har minskat mitt användande”

“Att få veta hur människor kan känna i olika situationer och att man inte är ensam i det”

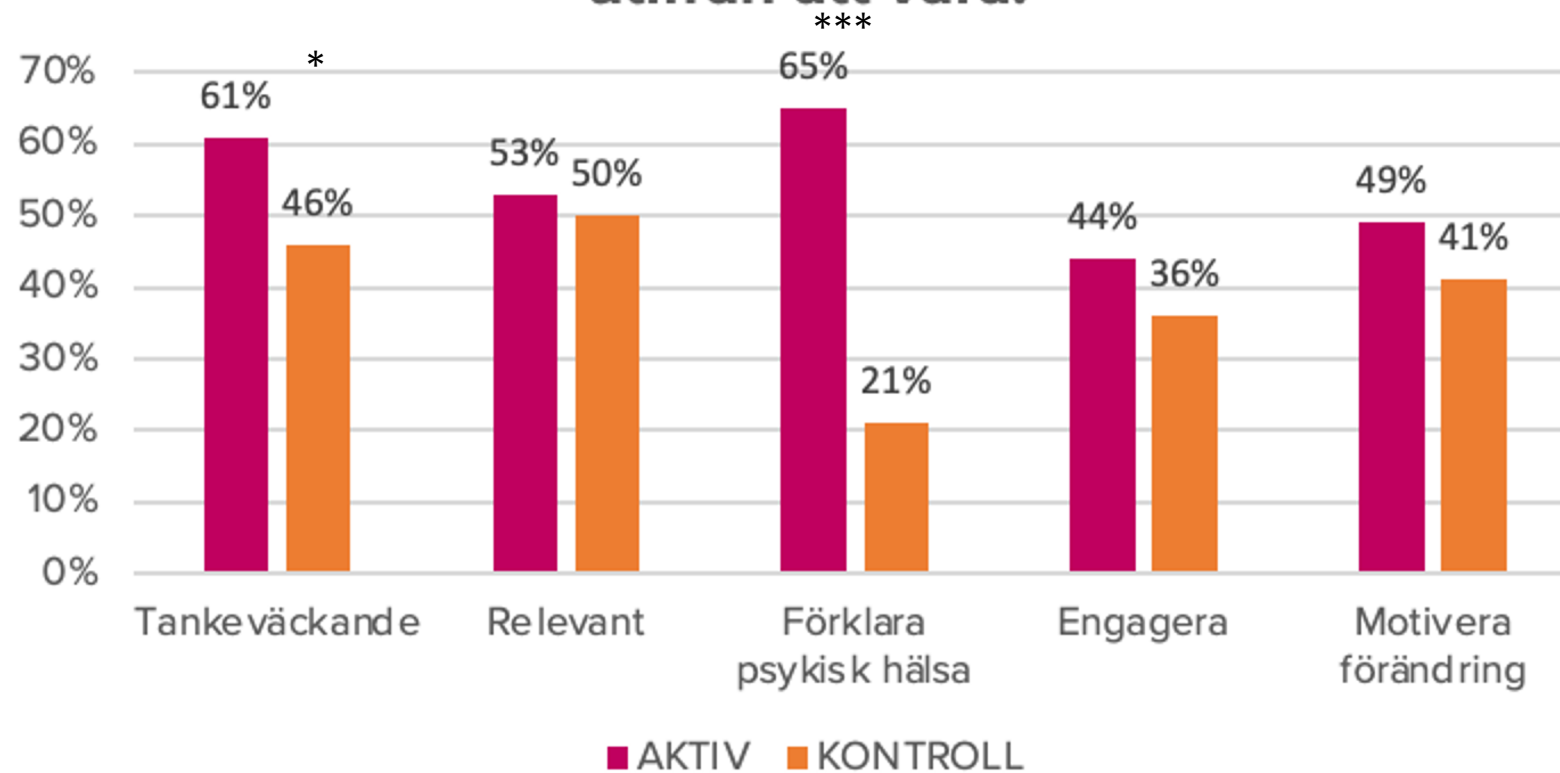
“Hur jag kan göra innan jag ska göra en presentation när jag är nervös”

“Veta hur andra har det och på så sätt är jag mer tacksam över mitt egna liv”

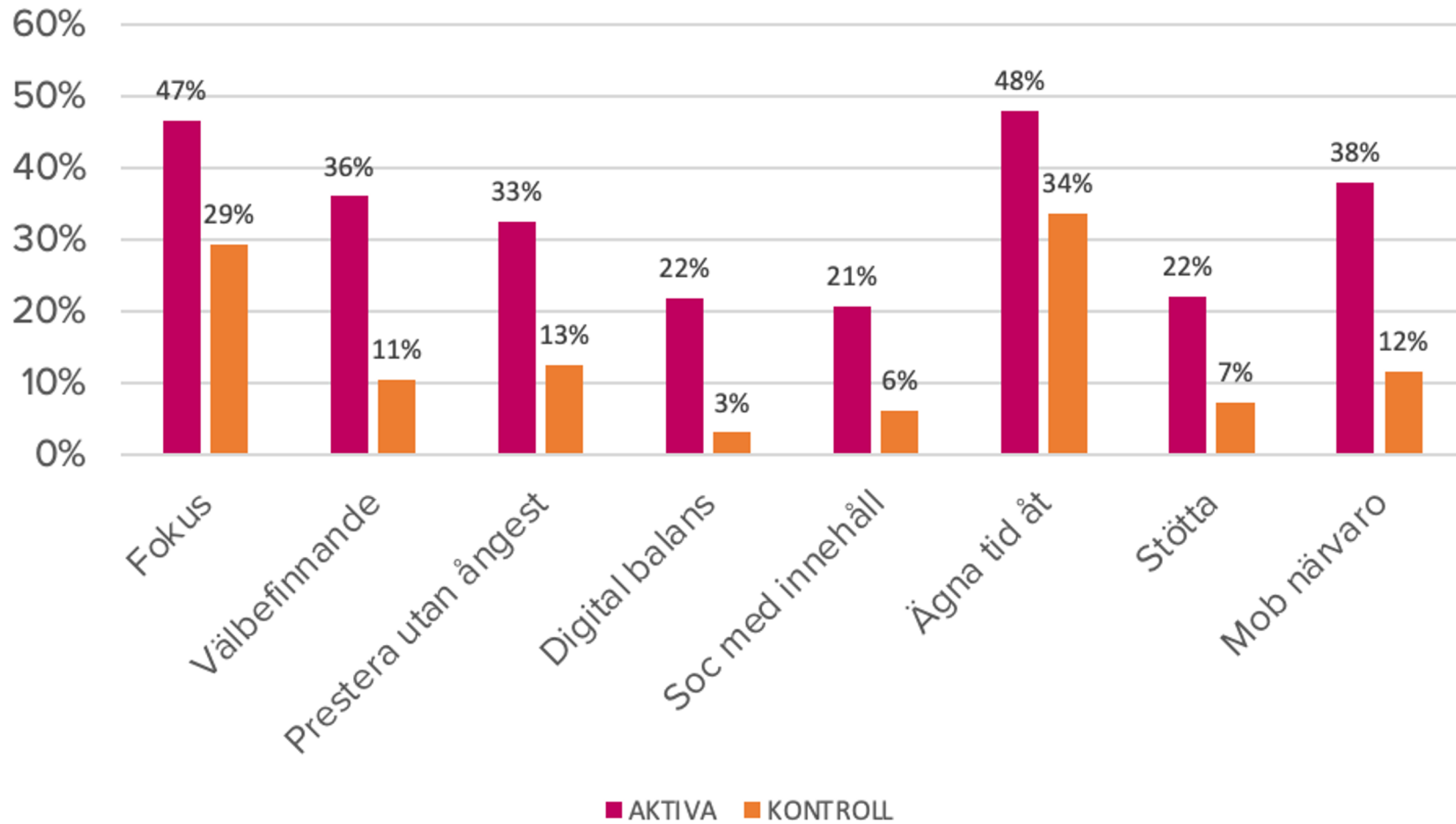
“Jag har fått förståelse att jag jobbar bäst när telefonen inte är i samma rum”

“Att man inte alltid ser på personen att den mår dåligt“

Andel som anser att mentorstiden varit bra utifrån att vara:



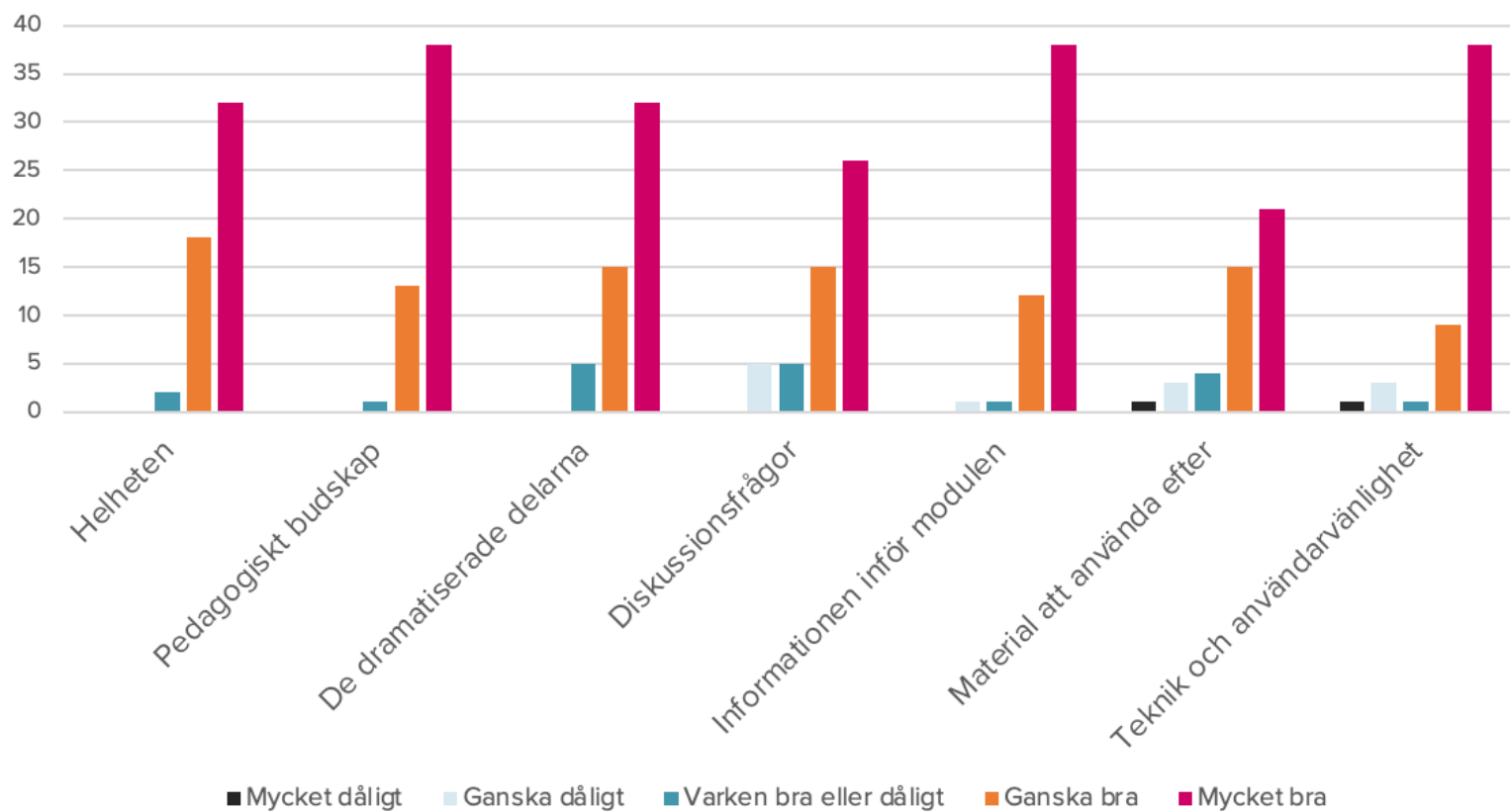
Andel som funderat vidare på



All Chi-square >
18.74, $p < 0.001$

PEDAGOGERNAS ÅTERKOPPLING

Vad tyckte du om modulen utifrån följande aspekter?



$n = 52$

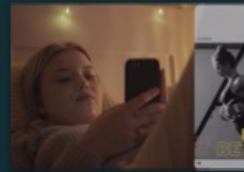


32% har börjat prata om saker de tidigare inte gjort

”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

EXTRAMATERIAL FÖR ELEVER, VÅRDNAÐSHAVARE OCH EHT



- 5 moduler
- Övningar & Extramaterial
- Enkät (Före/Efter)

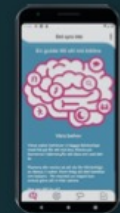
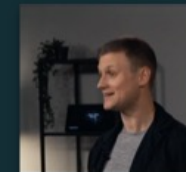
ELEVEN

SKOLAN

HEMMET



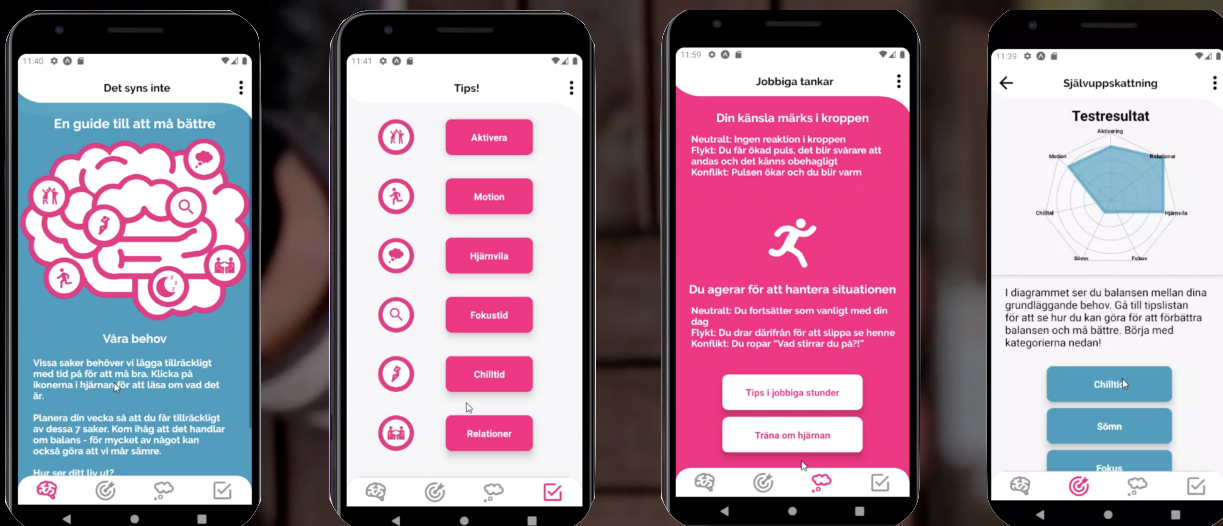
- Lärarhandledning (video + text)
- Material för skolläring
- Ämnesspecifika övningar
- Mall med mentala tallriksmodellen att använda i Elevhälsosamtal



- Podd
- Informativa kortfilmer
- App
- Föräldrabrevet

APPEN I HÄLSOSAMTAL I SKOLAN

Det syns inte appen



Det syns inte podden



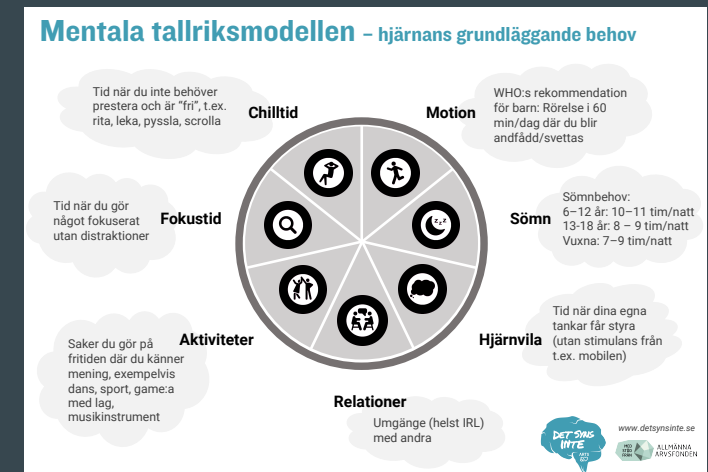
Hur kan Det syns inte - appen användas under hälsosamtal?

1) Följ den ordinarie samtalsformen kring frågor som rör psykisk hälsa.

- Var lyhörd för andra orsaker till ev. nedsatt psykiskt mående.
- Integrera samtal om mentala tallriksmodellen och *Det syns inte*-appen i samtalet kring psykisk hälsa (enligt punkt 2-5).

2) Samtala kring den mentala tallriksmodellen.

- Använd en mall på tallriksmodellen (du kan använda stencilen eller appen) för att presentera den mentala tallriksmodellen och gå genom de 7 tårtbitarna.
- Berätta att för mycket/för lite av vad som helst gör att balansen rubbas och då riskerar vi att må sämre.
- Vissa elever behöver kanske mer återhämtning (hjärnvila, chilltid och sömn) medan andra behöver aktiveras (motion, aktiviteter, relationer, fokustid).



STÖDMATERIAL FÖR NÄRA VUXNA

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

- Videofilmer för respektive modul (5 min)
- Hjälp hemma att navigera i dialogen med sin ungdom och stötta till positiv utveckling.



TILL ALLA VIKTIGA VUXNA

Har du en närstående ungdom som arbetar med material från Det syns inte? Här finns tips om hur ni kan stötta positiv personlig utveckling.

Intro till serien ▶



Här är en översikt över avsnitten. Fråga din närstående ungdom vilket avsnitt de arbetar med. Och titta på den korta video som hör till. Finns längre ner på sidan.



Lästips



MEDARBETARE



sissela@artsandhearts.se



Institutionen för klinisk
neurovetenskap



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



Lisa Thorell

Docent

lisa.thorell@ki.se



Jonas Burén

Post doktor

jonas.buren@ki.se