



Folkhälsomyndigheten

# Rekommendationer för barns och ungas digitala medieanvändning



Denna titel kan laddas ner från: [www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/](http://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/). En del av våra titlar går även att beställa som ett tryckt exemplar, se våra [kundtjänst och köpvillkor](#).

Citera gärna Folkhälsomyndighetens texter, men glöm inte att uppge källan. Bilder, fotografier och illustrationer är skyddade av upphovsrätten. Det innebär att du måste ha upphovspersonens tillstånd att använda dem.

© Folkhälsomyndigheten, 2024.

Artikelnummer: 24161

Foto omslag: Johnér.

# Innehåll

Rekommendationer för barns och ungas digitala medieanvändning .....	4
Generella rekommendationer för digitala medier och sömn.....	5
Åldersanpassade rekommendationer för digitala medier .....	6
Till dig som har barn i åldern 0–2 år.....	6
Till dig som har barn i åldern 2–5 år.....	7
Till dig som har barn i åldern 6–12 år.....	10
Till dig som har barn i åldern 13–18 år .....	13
Till dig som är i åldern 13–18 år .....	14
Rekommendationer om föräldrars egen användning av digitala medier .....	17
Förklaringar och definitioner .....	18

# Rekommendationer för barns och ungas digitala medieanvändning

Rekommendationerna består av tre delar:

- generella rekommendationer för alla barn och unga (med barn och unga avses i denna text barn upp till 18 år) om hur man undviker att få sämre sömn på grund av digitala medier
- åldersanpassade rekommendationer för barns och ungas användning av digitala medier (0–2 år, 2–5 år, 6–12 år och 13–18 år)
- rekommendationer till föräldrar om deras egen användning av digitala medier.

Rekommendationerna som rör barn upp till 12 år vänder sig i första hand till föräldrar och andra vuxna som möter barnen i deras vardag. De som rör äldre barn (13–18 år) vänder sig till barnen själva, men det finns också information om hur vårdnadshavare eller föräldrar (fortsättningsvis benämnt föräldrar) kan stödja sina ungdomar att följa rekommendationerna.

Rekommendationerna grundar sig på rapporten [Digitala medier och barns och ungas hälsa. En kunskapssammanställning](#).

Rapporten bygger på kunskap från vetenskaplig litteratur, enkätundersökningar och dialoger med barn och unga, föräldrar och ungdomsorganisationer.

Rekommendationerna bygger även på kunskap om vad barn och unga behöver för att utvecklas och må bra, och om utveckling och mognad i olika åldrar.

I december 2024 kommer en mer utförlig vägledning till föräldrar, barn och unga och personer som arbetar nära barn.

## Skärmanvändning

De här rekommendationerna handlar om skärmanvändning på fritiden, exempelvis sociala medier, videoklipp, streamade filmer, tv och dataspel.

Att lyssna på musik, radio, poddar eller att läsa e-böcker tas inte upp i rekommendationerna, och inte heller skolrelaterad skärmanvändning, hjälpmedel till barn och unga med funktionsnedsättning eller digitala verktyg till olika samhällstjänster.

# Generella rekommendationer för digitala medier och sömn

## Rekommendationer

- Använd inte skärmar innan det är dags att sova.
- Lämna mobil, surfplatta och liknande utanför sovrummet under natten.

## Använd inte skärmar innan det är dags att sova

Sömn är viktigt för barns och ungas utveckling, lärande och psykiska och fysiska hälsa. Många ungdomar använder regelbundet sina mobiler under natten, till exempel för att kolla sociala medier. Men forskning har visat att skärmanvändning nattetid eller för nära inpå läggdags kan störa sömnen, eftersom alla intryck kan göra att det tar längre tid att somna och att man sover sämre. Det kan också bero på att man ”fastnar” och har svårt att lägga ifrån sig skärmen och därmed somnar senare.

Tips i vardagen:

- Försök att få in avkoppling i kvällsrutinerna inför läggdags. Vad som är avkopplande är individuellt men det kan till exempel vara att läsa en bok eller lyssna på avslappnande musik, och för små barn kan det handla om att läsa en saga och sjunga en sång.
- **Stäng gärna av skärmar 30–60 minuter före sovdags**, och lägg undan mobil och andra skärmar för natten.

## Lämna mobil, surfplatta och liknande utanför sovrummet under natten

Tillräckligt med sammanhängande sömn är viktigt för den fysiska och psykiska hälsan. Forskning visar dock att många barn och ungdomar som använder sociala medier är vana vid att använda dem på kvällen och under natten, och förväntas vara nåbara dygnet runt. Sådana störningar kan leda till att man sover sämre och är mindre utvilad dagen därpå.

Tips i vardagen:

- Lämna mobil, surfplatta och liknande utanför sovrummet under natten, och använd gärna en annan väckarklocka än mobilen.
- Du som är förälder kan gärna diskutera skärmanvändning med föräldrar till barnens klasskamrater och övriga vänner. Det kan underlätta om flera barn och ungdomar har liknande regler och rutiner i hemmet.

# Åldersanpassade rekommendationer för digitala medier

Användningen av digitala medier ökar generellt med åldern. Det finns också skillnader mellan åldersgrupper i hur man använder dem och vilket innehåll man tar del av, liksom hur mycket stöd man kan behöva för att uppnå en balanserad användning. Dessa åldersanpassade rekommendationer tar hänsyn till de utmaningar och behov som kan finnas för barn och unga i olika åldrar.

## Till dig som har barn i åldern 0–2 år

### Rekommendation

Barn som är yngre än 2 år ska helst inte använda skärmar alls.

Små barn utvecklas när människor i deras närhet till exempel talar, leker, läser eller sjunger med dem. Det är också viktigt för barnens motoriska utveckling att de får röra på sig, utforska och leka mycket.

Forskning visar även att sömn är en viktig förutsättning för små barns hälsa och utveckling, och att skärmanvändning kan leda till sämre sömn.

Barn under 2 års ålder kan inte ta till sig innehållet på digitala medier eftersom deras ögon och kognitiva förmågor inte är tillräckligt utvecklade. Vad man vet idag verkar skärmanvändning inte heller ha några positiva effekter på så små barns hälsa.

Tips i vardagen:

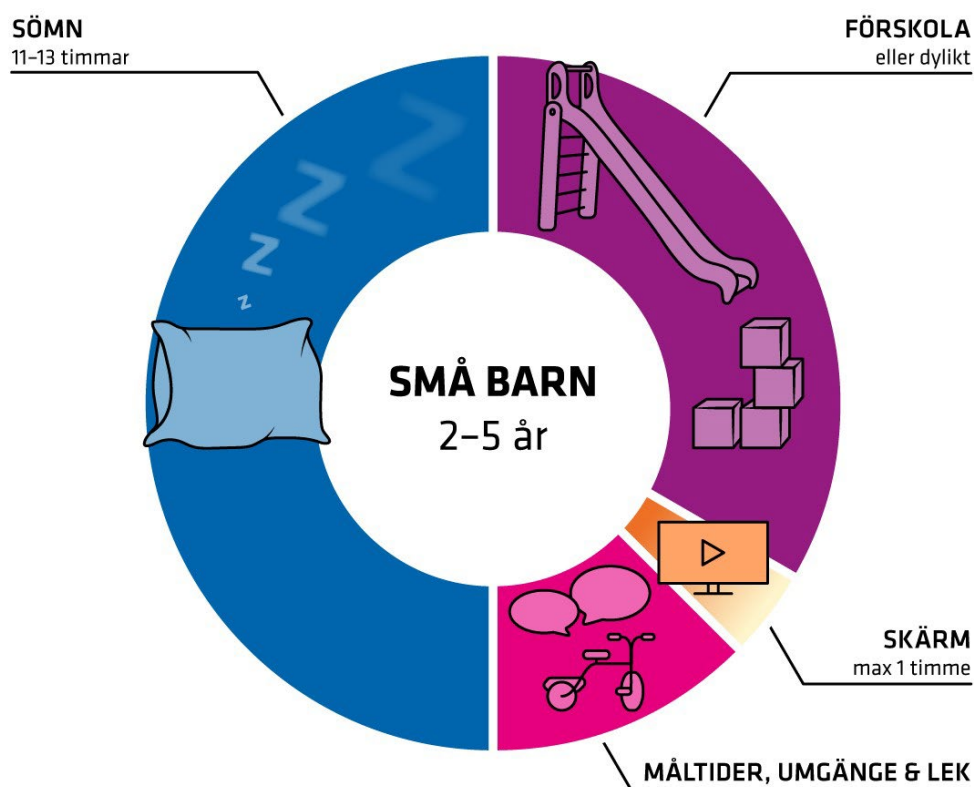
- Undvik helst att barn under 2 års ålder använder skärmar, även om det kan vara svårt. Försök att undvika att barnet har egen skärmtid. Men det kan vara okej att ha ett videosamtal med en släkting, eller att titta på foton med en vuxen.
- Sitt gärna med om exempelvis äldre syskon använder digitala medier, och diskutera och förklara innehållet på ett sätt som både det äldre och det yngre barnet förstår.

## Till dig som har barn i åldern 2–5 år

### Rekommendationer

- Som förälder kan du styra vilket innehåll barnet tar del av. Välj åldersanpassade appar och program som inte innehåller reklam, algoritmstyrning eller okänt eller olämpligt innehåll.
- Skapa goda vanor och rutiner för att ditt barn ska få balans mellan till exempel sömn, att röra på sig, socialt samspel, lek och lärande. Styr barnets skärmtid så den inte går ut över de här aktiviteterna.
- Gör gärna skärmanvändning till en gemensam aktivitet. Titta tillsammans med ditt barn och prata om vad ni ser.

Figur 1. Dygnshjul för barn 2–5 år



Bilden visar hur man kan fördela tid till olika aktiviteter för barn som är 2–5 år gamla. Den kan vara till stöd för att få balans i vardagen så att skärmanvändning inte tar för mycket tid från annat. **En bra tumregel är max en timme skärmtid per dag.** Här handlar skärmtid om exempelvis barnprogram och åldersanpassade appar, alltså inte sådant som hjälpmedel till barn med funktionsnedsättning.

## Styr vilket innehåll ditt barn tar del av

Många digitala medier är utformade på ett sätt som kan göra att barn exponeras för skrämmande eller olämpligt innehåll. De kan också innehålla algoritmer och interaktionsdesign som kan leda till problematisk eller beroendeliknande användning genom att stimulera barn att använda dem mer och mer. Det är även vanligt med reklam och uppmaningar till köp.

Viss reglering finns redan, tv som sänds från Sverige får till exempel inte innehålla marknadsföring som är riktad till barn under 12 år, eftersom barn har svårt att stå emot reklam för till exempel godis och onyttig mat. En del barnprogram, filmer och spel har en åldersangivelse som tyder på att innehållet är olämpligt för barn under en viss ålder.

Tips i vardagen:

- Välj program och appar som du känner till och som är anpassade för barnets ålder.
- Välj program och appar som inte innehåller reklam eller annan marknadsföring.
- Undvik plattformar och appar som styrs av algoritmer, det vill säga sådana som är gratis och anpassar innehållet till användaren. Dit räknas många videodelningstjänster och sociala medier, men inte appar med bara direktmeddelanden.
- Var uppmärksam på innehåll med till exempel våld, begränsande könsroller och osunda kroppsideal.

## Skapa goda vanor och rutiner

Barn i åldern 2–5 år behöver leka, utveckla sitt språk, öva på att samspela med andra och upptäcka och undersöka omvärlden med alla sinnen. I den här åldern är det viktigt att lägga grunden för goda vanor med balans mellan till exempel sömn, att röra på sig, socialt samspel, lek och lärande.

Skärmanvändning kan ta tid som barnen annars skulle ägna åt att röra på sig, vara kreativa och umgås med familjen eller andra barn. Forskning visar också att mycket skärmtid kan leda till att barn sover sämre och betar sig mer aggressivt.

Tips i vardagen:

- Sätt tydliga ramar för skärmanvändning. En bra tumregel är max en timmes skärmtid per dag. Det är lättare att bestämma sådant nu än när barnen har blivit äldre.
- Kom överens i familjen om regler för skärmtid som alla förstår. Lägg gärna undan alla skärmar när ni äter, umgås eller gör saker tillsammans i familjen.
- Använd inte skärmar för att ge tröst eller distraktion när barnet ska göra något som hen inte gillar. Barn behöver träna på att reglera sina känslor.



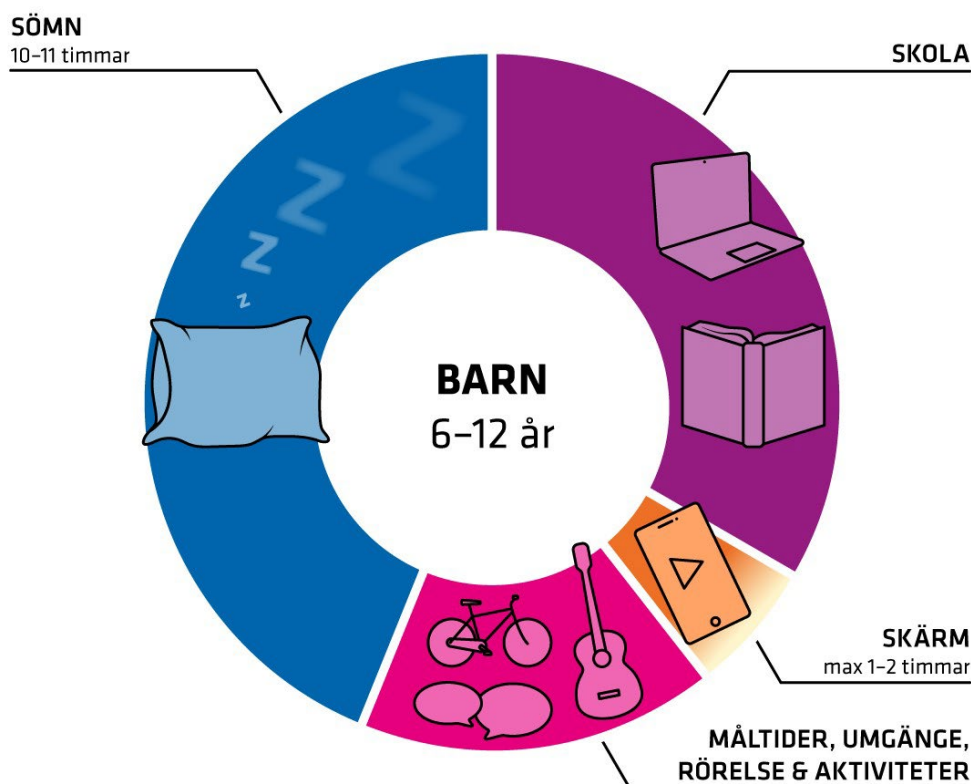
- Gör gärna skärmanvändning till en aktivitet som du och ditt barn gör tillsammans och prata om vad ni ser och gör. Om ni tidigt har samtal om vad man gör på nätet blir det även lättare att prata om sådant när barnet är äldre.

## Till dig som har barn i åldern 6–12 år

### Rekommendationer

- Styr vilket innehåll ditt barn tar del av. Välj åldersanpassade appar, program eller spel som inte innehåller reklam, algoritmstyrning eller okänt eller olämpligt innehåll.
- Följ de åldersgränser som finns för exempelvis videodelningstjänster, sociala medier och spel.
- Prata med ditt barn om vad hen gör på nätet och hur man kan påverkas av digitala medier. Var nyfiken och engagerad.
- Skapa goda vanor för ditt barn. Prata om vad man behöver för att må bra, och hjälp hen att få balans mellan skolarbete, sömn, att röra på sig, fritidsaktiviteter, sociala relationer och skärmanvändning.

Figur 2. Dygnshjul för barn 6–12 år



Bilden visar hur man kan fördela tid till olika aktiviteter för barn som är 6–12 år gamla. Den kan vara till stöd för att få balans i vardagen så att skärmanvändning inte tar för mycket tid från annat. **En bra tumregel är max en till två timmar skärmtid per dag.** Här handlar skärmtid om exempelvis film, spel, åldersanpassade appar och annan fritidsanvändning, alltså inte sådant som skolarbete och hjälpmedel till barn med funktionsnedsättning.

## Styr aktivt vilket innehåll ditt barn tar del av

Många digitala medier är utformade på ett sätt som kan göra att barn exponeras för skrämmande eller olämpligt innehåll. De kan också innehålla algoritmer och interaktionsdesign som kan leda till problematisk eller beroendeliknande användning genom att stimulera barn att använda dem mer och mer. Det är även vanligt med reklam och uppmaningar till köp, trots att det inte är tillåtet.

Viss reglering finns redan, tv som sänds från Sverige får till exempel inte innehålla marknadsföring som är riktad till barn under 12 år, eftersom barn har svårt att stå emot reklam för till exempel godis och onyttig mat. En del barnprogram, filmer och spel har en åldersangivelse som tyder på att innehållet är olämpligt för barn under en viss ålder.

En del plattformar och appar är dessutom designade för att främja ouppnåeliga ideal och konsumtionshets bland barn och unga.

Tips i vardagen:

- Håll dig uppdaterad om vilka program och appar som ditt barn använder, och välj sådana som du tycker är bra.
- Undvik program och appar som innehåller reklam och annan marknadsföring.
- Undvik plattformar och appar som styrs av algoritmer, det vill säga sådana som är gratis och anpassar innehållet till användaren. Dit räknas många videodelningsappar och sociala medier, men inte appar med bara direktmeddelanden.
- Var uppmärksam på innehåll med till exempel våld, begränsande könsroller och osunda kroppsideal.
- Prata med äldre barn om att visst innehåll kan vara obehagligt eller skrämmande, och be att de kontaktar en vuxen om de utsätts för något sådant.

## Följ åldersgränserna

Åldersgränser för exempelvis spel eller sociala medier innebär att de inte är anpassade för barn under en viss ålder. De som tidigt får tillgång till sådana spel eller sociala medier kan utsättas för innehåll som de är för unga för att hantera. Till exempel visar forskning att barn från 10 års ålder som använder sociala medier mycket är mer missnöjda med sina kroppar och oftare har symtom på ätstörning än andra. Ibland kan det finnas ett grupstryck att använda sociala medier även bland yngre barn.

Tips i vardagen:

- Prata med ditt barn om varför det är viktigt med åldersgränser och hur olika typer av innehåll kan påverka.
- Diskutera gärna åldersgränser med föräldrar till barnets klasskamrater och övriga vänner, och försök att komma överens om att följa de gränser som finns.

## Prata om vad barnen gör på digitala medier

I den här åldern är det fler barn som börjar använda skärmar på egen hand. Forskning visar att risken för att utveckla problematisk eller beroendeliknande skärmanvändning är mindre om föräldrarna är intresserade och engagerade i vad barnen gör på nätet. Man vet också att barn som trivs i skolan och har goda relationer med sina föräldrar löper mindre risk för att bli beroende av dataspel.

Det är viktigt att engagera sig i barnets vardag, inklusive nätet. Att vara fysiskt aktiv, sova bra och ha goda kompisrelationer kan göra att barn och unga blir mindre sårbara för negativa effekter av skärmanvändning.

Det är viktigt att barn har någon att tala med om de blir oroliga eller får problem. Forskning visar att barn som är mobbade eller nedstämda har högre risk för att utveckla problematisk eller beroendeliknande användning av digitala medier. Barn som mår psykiskt dåligt använder också skärmar i större utsträckning än andra, vilket kan leda till en negativ spiral.

Tips i vardagen:

- Var engagerad och nyfiken på vad ditt barn gör och upplever på nätet. Be gärna barnet visa roliga saker som hen sett eller gjort.

## Skapa goda vanor

Forskning visar att mycket skärmtid kan leda till att barn sover sämre och kortare tid och att de blir nedstämda. Det kan även leda till att de rör på sig för lite. Mycket skärmtid har också samband med övervikt och ryggvärk. Rörelse och fysisk aktivitet är viktigt för att må bra, både fysiskt och psykiskt, nu och i framtiden. Hjärnan behöver även en chans att vila från stimulans och intryck.

Att använda skärmar tillsammans med andra verkar vara bättre för hälsan, till exempel att spela spel tillsammans med familjen eller kompisar i stället för ensam.

Tips i vardagen:

- Förklara för ditt barn vad man behöver för att må bra och hjälp hen att hitta en balans mellan skolarbete, sömn, att röra på sig, fritidsaktiviteter, sociala relationer och skärmanvändning.
- Sätt tydliga ramar för skärmanvändning. En bra tumregel är max 1 eller 2 timmar per dag. Prata med barnet om varför det är viktigt.
- Kom överens i familjen om grundläggande regler som alla förstår. Ett exempel är att lägga undan alla skärmar när ni äter eller när ni gör saker tillsammans i familjen.

## Till dig som har barn i åldern 13–18 år

### Rekommendation

- Hjälpt aktivt din ungdom att följa rekommendationerna om digitala medier och sömn, samt de åldersanpassade rekommendationerna.

För många unga i den här åldern är digitala medier en självklar del av livet. Unga kan till viss del reglera sin användning men föräldrarna behöver stödja sina ungdomar i att följa rekommendationerna, både de om sömn och de som är riktade direkt till unga.

Tips i vardagen:

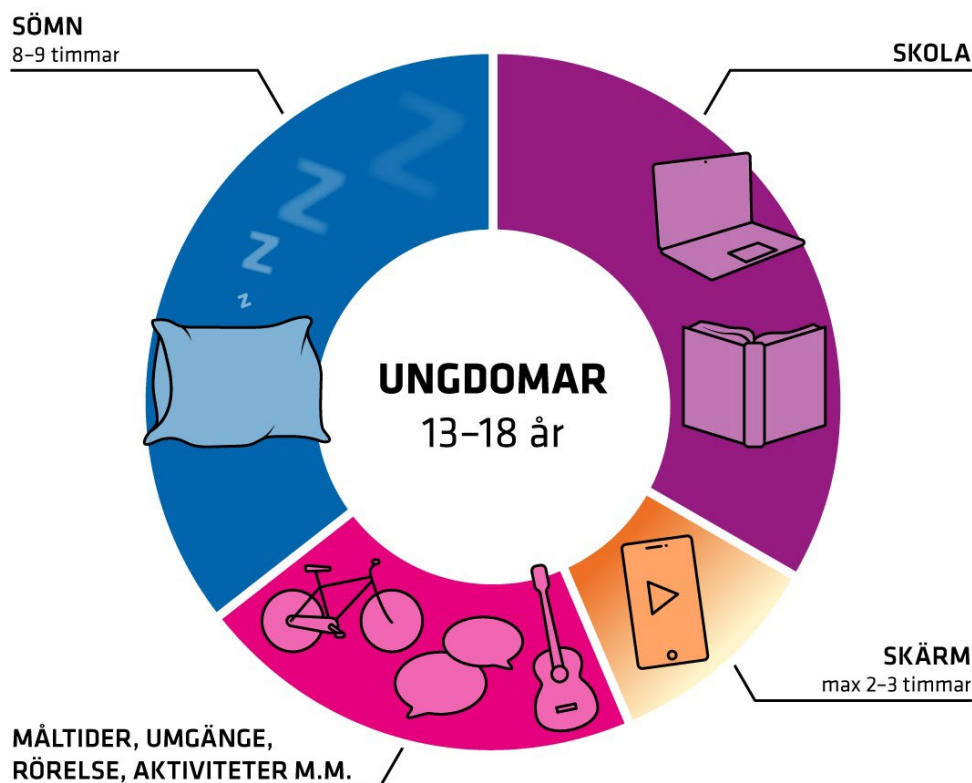
- Var engagerad och nyfiken på ditt barns digitala liv. Ha en öppen dialog om vad hen gör och upplever på nätet, och generellt om hur hen mår. Försök att inte döma.
- Prata om vad det innebär att vara en schysst användare och hur man kan bidra till en positiv gemenskap på nätet, exempelvis genom att tänka på sin ton och sitt språkbruk.
- Prata om vad man behöver för att må bra, och hjälp till att skapa goda vanor och en balans mellan skolarbete, sömn, röra på sig, fritidsaktiviteter, sociala relationer och skärmanvändning. Ungdomar kan behöva hjälp med att styra och begränsa skärmtiden.
- Kom överens om regler och förhållningssätt för skärmanvändning. Ge ditt barn stöd i att hålla sig till det ni kommit överens om.
- Fånga upp och ge stöd om ditt barn har ohälsosam skärmanvändning, och vid tecken på ohälsa.
- Prata om hur man ska agera ifall man själv eller någon annan blir utsatt för något. Bris och Ecpat har till exempel information och stödlinjer för barn och unga och för vuxna. Ecpat har även en funktion för att anmäla sexuella övergrepp mot barn och unga. Hos Rädda barnen finns #Nätsmart, en vägledning om hur vuxna kan prata med barn och unga om sexuella övergrepp på nätet.

## Till dig som är i åldern 13–18 år

### Rekommendationer

- Fundera över din skärmanvändning. Hur får den dig att må? Tar mobilen eller spelandet tid från andra saker du skulle må bra av? Om du inte är nöjd, försök att ändra dina vanor. Be om hjälp om det behövs.
- Du kan bidra till ett schysst klimat på nätet genom att ha en bra ton mot andra.
- Sök stöd från någon vuxen om du är utsatt på något sätt, till exempel om du blir mobbad eller kontaktad av någon på ett sätt som inte känns bra, eller om du ser något skrämmande eller obehagligt. Det kan minska risken för att du ska må dåligt av det.
- Försök att få balans i din vardag, så att tiden räcker till skolarbete, sömn, röra på sig, fritidsaktiviteter och att umgås med vänner och familj.

Figur 3. Dygnshjul för ungdomar 13–18 år



Bilden visar hur man kan fördela tid till olika aktiviteter för unga som är 13–18 år gamla. Den kan vara till stöd för att få balans i vardagen så att skärmanvändning inte tar för mycket tid från annat. **En bra tumregel är max två till tre timmars skärmtid per dag.** Här handlar skärmtid om exempelvis spel, sociala medier,

videodelningstjänster och annan fritidsanvändning, alltså inte sådant som skolarbete och hjälpmedel till unga med funktionsnedsättning.

### Fundera över din skärmanvändning

Många digitala medier är utformade för att användarna ska lägga mer och mer tid på dem, och det kan leda till problematisk eller beroendeliknande användning. Forskning visar att mycket skärmtid kan leda till kortare och sämre sömn och till nedstämdhet. En del tycker även att det känns jobbigt att ständigt vara tillgänglig på sociala medier eller att hela tiden se vad andra gör.

Användarna exponeras också för ouppnåeliga ideal, bland annat om hur man ska se ut, vad man ska göra när man är ledig och vilka saker man ska ha. Många påverkas negativt av att se en ensidig och ofta fixad bild av alla andra. Forskning visar att barn och unga som använder sociala medier mycket är mer missnöjda med sina kroppar och oftare har symtom på ätstörning än andra. En del blir också mer oroliga och får mer ångest.

En del dataspel inkluderar exempelvis lootlådor och skin-gambling, som kan leda till att man lättare hamnar i spel om pengar. Man måste ha fyllt 18 år för att få spela om pengar, och reklam för spel om pengar får inte rikta sig till unga som är under 18 år.

Tips i vardagen:

- Följ åldersgränserna för appar, spel och webbsidor.
- Tänk på att plattformar och appar som styrs av algoritmer kan påverka vad du gör, vad du ser och hur du mår. Var uppmärksam på innehåll med till exempel våld, begränsande könsroller och osunda kroppsideal.
- Tänk källkritiskt. Försök att räkna ut varför du får upp vissa saker i flödet, hur du påverkas av det och vem som ligger bakom.
- Om sociala medier och spelande gör att du mår sämre på något sätt, försök att lägga mer tid på andra aktiviteter i stället, kanske tillsammans med vänner. Ni kan också stödja varandra om även de vill förändra sina skärmvanor.
- Prata med en vuxen om du mår dåligt eller har svårt att styra din skärmtid, upplever tecken på problematisk eller användning, eller känner oro för vad som händer på nätet. Du kan exempelvis vända dig till elevhälsan eller ungdomsmottagningen.

### Sök stöd om du är utsatt på nätet

Forskning visar att barn och unga kan utsättas för till exempel nätmobbning, grooming och oönskat sexuellt närmande när de spelar online eller är på sociala medier. De som är mer aktiva på nätet löper också högre risk för att råka illa ut.

Kränkningar, hat och hot på nätet är vardag för många, och kommentarer som rör kroppen och utseendet är den vanligaste formen av nätmobbning. Utsattheten

handlar också om rasism, sexism, funkofobi och homo-, bi- och transfobi, men även om kontroll eller våld via digitala kanaler. Könsskillnaderna är stora; flickor råkar oftare än pojkar ut för till exempel sexuella trakasserier och mobbning på nätet. Nätmobbning kan leda till psykiska besvär, självskaðebeteende och att man blir mer missnöjd med sin kropp.

Flera organisationer har webbsidor med tips på sätt att minska sin utsatthet på nätet. Det finns också stöd och hjälp för den som har blivit utsatt för mobbning, övergrepp eller utnyttjande. Bris och Ecpat har till exempel information om vad som är lagligt och inte, och stödlinjer för barn och unga. Ecpat har även en funktion för att anmäla sexuella övergrepp mot barn och unga.

Tips i vardagen:

- Sök stöd om du är utsatt. Du kan antingen prata med någon du känner eller vända dig till en organisation som arbetar med sådant.

### Försök att få balans i vardagen

Mycket skärmtid kan leda till man sover sämre eller rör på sig för lite. Rörelse och fysisk aktivitet är viktigt för att må bra, både fysiskt och psykiskt, nu och i framtiden. Hjärnan behöver även vila från alla intryck som finns på nätet. Det är viktigt att göra olika saker, att lära sig något nytt och att umgås med andra utanför nätet. Låt inte digitala medier ta upp för mycket tid från annat. En bra tumregel är max två till tre timmars skärmtid per dag.

Tips i vardagen:

- Försök att skapa bra vanor och hitta en bra balans mellan skolarbete, sömn, att röra på sig, fritidsaktiviteter, sociala relationer och skärmanvändning.



# Rekommendationer om föräldrars egen användning av digitala medier

## Rekommendationer

- Fundera över hur du använder digitala medier när du är tillsammans med ditt barn.
- Tänk på att dina skärmvanor också kan påverka ditt barns skärmvanor.

Forskning visar att föräldrar kan få ett sämre samspel med sina barn på grund av skärmanvändning, den som till exempel sitter med mobilen är mindre uppmärksam på barnets behov. För att barn ska må bra behöver de känna att föräldrarna ser, hör och förstår dem.

Föräldrar och andra vuxna är viktiga förebilder för barn. Om de har goda skärmvanor ökar chansen att barnen också får det.

Tips i vardagen:

- Fundera på om du behöver begränsa din skärmanvändning när du är tillsammans med ditt barn.
- Om du har yngre barn, berätta gärna vad du gör när du använder mobilen eller andra skärmar, till exempel kollar busstider, köper biljetter eller kommunicerar med förskola och skola. På så sätt kan du visa att det inte bara handlar om underhållning eller tidsfördriv, utan att det finns praktiska användningsområden som digitala medier har. Vi kan styra vad vi vill använda digitala medier till och dra nytta av alla fördelar.

# Förklaringar och definitioner

## **Olämpligt eller skadligt innehåll**

Exempel på olämpligt eller skadligt innehåll är falsk eller alternativ information som kan vilseleda och skapa en parallell bild av världen, eller genom andras attityder och beteenden, orimliga skönhets- och kroppsideal, våldsamt eller oönskat sexuellt innehåll.

Pornografi på nätet kan bidra till att sprida en skev bild av könsroller och av sexualitet, och har samband med riskfaktorer för sexuell hälsa. Pornografi kan också trivialisera mäns våld mot kvinnor.

## **Tecken på beroendeliknande användning**

Tecken på att du/ditt barn har ett beroendeliknande spelande

- nedsatt kontroll över spelandet
- ökad prioritering av spelande över andra intressen och dagliga aktiviteter
- spelandet fortsätter eller eskalerar trots negativa konsekvenser.

För att få hjälp med beroendeliknande spelande, eller problematisk användning av sociala medier eller internet generellt, vänd dig till elevhälsan, ungdomsmottagningen eller vårdcentralen.

## **Hur mycket är mycket, när blir användning problematisk?**

Det är svårt att avgöra var gränsen går mellan välbalanserad användning och mer problematisk användning som ger negativa konsekvenser. I vissa studier ser man exempelvis negativa effekter av mer än en halv timmes användning, och i andra ses inga effekter förrän efter tre och en halv timmes användning per dag.

Statistik visar även att de som använder mobil eller dator i flera timmar per dag också har fler psykiska besvär. Dessa barn och ungdomar upplever i högre grad än andra att deras medieanvändning tränger undan andra saker och gör att de sover sämre.

Att vara fysiskt aktiv kan dock minska sårbarheten för depressiva symptom av hög skärmanvändning, och det är viktigt att barn och unga kan uppnå en hälsosam och balanserad användning av digitala medier på fritiden.

### **Hur känna igen plattformar och appar som styrs av algoritmer?**

Plattformar och appar som styrs av algoritmer är oftast gratis och visar innehåll i flöden som anpassas till dig, med andra ord många videodelningsappar och sociala medier. Detta gäller inte appar med bara direktmeddelanden.

### **Att röra på sig är bra**

Det är viktigt med rörelse under hela dagen och att undvika långa perioder av stillasittande. All rörelse räknas. Läs mer:

[Rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande — Folkhälsomyndigheten \(folkhalso myndigheten.se\)](#)

---

Folkhälsomyndigheten är en nationell kunskapsmyndighet som arbetar för en bättre folkhälsa. Det gör myndigheten genom att utveckla och stödja samhällets arbete med att främja hälsa, förebygga ohälsa och skydda mot hälsohot. Vår vision är en folkhälsa som stärker samhällets utveckling



Folkhälsomyndigheten

**Solna** Nobels väg 18, 171 82 Solna. **Östersund** Campusvägen 20. Box 505, 831 26 Östersund.

[www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)