



Folkhälsomyndigheten

## Rekommendationer för hur du som är 13–18 år kan använda skärmar

Det här är Folkhälsomyndighetens rekommendationer  
för hur du som är 13–18 år kan använda skärmar för att  
utvecklas och må bra.

### Rekommendationer om skärmar för dig som är i åldern 13–18 år

Fundera över hur du använder skärmar.

Mår du bra av att använda skärmar på det sätt  
som du gör idag?

Tar till exempel spel eller sociala medier  
tid från andra saker som du skulle må bra av?  
Om du inte är nöjd, försök att ändra dina vanor.  
Be om hjälp om det behövs.

Var snäll mot andra människor på nätet.  
Sök stöd från en vuxen om det händer något  
som får dig att må dåligt,  
till exempel om du blir mobbad  
eller ser något som skrämmer dig.

Försök få balans i din vardag.  
Se till att tiden räcker till att sova,  
röra på dig, gå i skolan, göra fritidsaktiviteter  
och umgås med kompisar och familj.

Tänk på det här!

Använd skärmar max 2–3 timmar per dag.

Se till att det finns tid att göra andra saker som du behöver för att må bra, till exempel:

- röra på dig varje dag
- umgås med kompisar och familj
- sova tillräckligt många timmar.

Följ åldersgränserna för appar, spel och webbsidor.

Fundera på hur du mår av att använda sociala medier, spel och andra appar:

Hur påverkas du av att se vackra bilder

av andra människors kroppar och liv?

Hur påverkas du av att titta på våld?

Tänk källkritiskt.

Det betyder att du ska fundera på:

- vem som har gjort saker som du ser på nätet
- varför du får se de sakerna
- hur du påverkas.

Gör andra saker i stället för att använda skärmar.

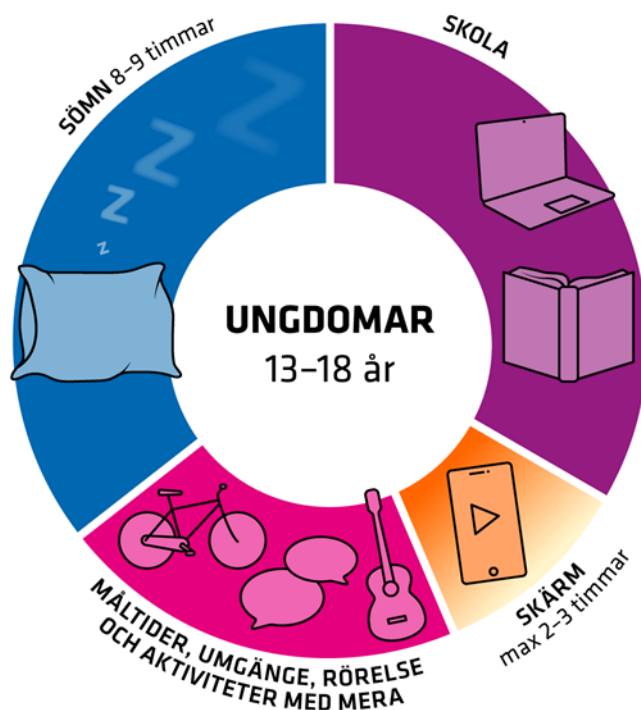
Försök att träffa kompisar eller göra andra saker om du mår dåligt av att använda sociala medier eller spela.

Prata med en vuxen om du mår dåligt

eller känner att du är beroende av att använda skärmar.

Berätta för en vuxen om du är orolig för vad som händer på nätet, till exempel om du eller någon annan blir mobbad. Du kan alltid prata med elevhälsan på skolan eller en ungdomsmottagning.

Bild över ett dygn för dig som är i åldern 13–18 år:



Den här bilden visar ungefär hur mycket tid du behöver göra olika saker under ett dygn. Du behöver balans mellan att sova, röra på dig, gå i skolan, ha fritidsaktiviteter, umgås med kompisar och använda skärmar. Använd inte skärmar mer än 2–3 timmar per dag.

Aktiviteter på skärmar är till exempel:

- spela spel
- hålla på med sociala medier
- titta på filmer och serier.

Skärmar som du använder i skolarbetet  
eller som hjälpmedel för en funktionsnedsättning  
räknas inte in i den tiden.

Många appar är byggda för att man ska använda dem mer och mer

Företagen som skapade smarta mobiler och sociala medier  
vill att människor ska använda dem mer och mer.

Forskning visar att barn och unga som använder skärmar mycket  
kan få svårt att sova och bli nedstämda.

En del ungdomar tycker också  
att det är jobbigt att vara mycket på sociala medier  
och hela tiden se vad andra gör.

Sociala medier visar inte en sann bild av verkligheten

Många ungdomar använder sociala medier  
till exempel TikTok, Instagram och Snapchat.

På sociala medier skapas bilder av hur du ska se ut,  
vad du ska göra när du är ledig  
och vilka kläder du ska ha på dig.

Ofta är det bilder som inte går att leva upp till i verkligheten.

Det gör att många ungdomar mår dåligt  
och känner sig missnöjda med sina liv.

Prata med någon om du blir utsatt på nätet

Det är vanligt med mobbning på nätet,  
till exempel negativa kommentarer om hur någon ser ut.

En del ungdomar blir utsatta för hot och hat,  
medan andra kan bli sexuellt trakasserade på olika sätt.

**Prata med någon om du blir utsatt för något  
som du mår dåligt över på nätet.**

Du kan prata med en förälder eller någon vuxen i skolan.  
Det finns också organisationer som hjälper barn och ungdomar  
som blir utsatta för mobbning, sexuella trakasserier  
eller hot på nätet.

Forskning visar att mobbning på nätet kan leda till  
att ungdomar mår psykiskt dåligt och  
blir missnöjda med sina kroppar.

**Låt inte skärmar ta tid från andra saker som är viktiga i livet**

För att må bra fysiskt och psykiskt är det viktigt att du  
rör på dig varje dag  
sover tillräckligt många timmar  
umgås med andra människor  
låter hjärnan vila från intryck från skärmar.  
Försök att inte använda skärmar mer än 2–3 timmar per dag.

**Här kan du få stöd om du mår dåligt  
över något som händer på nätet**

Det finns flera organisationer som arbetar med  
att ge råd och stöd till barn och ungdomar  
som mår dåligt över saker som händer  
både på nätet och i livet utanför nätet.

Här kommer en lista över de ställen som du kan kontakta  
om du blir utsatt för hot, hat, våld  
eller sexuella övergrepp.

## Bris

På webbplatsen bris.se kan du hitta tips om du eller en kompis har blivit utsatt för något på nätet eller i livet utanför nätet, till exempel hot, hat eller sexuella övergrepp.

Bris telefon har öppet dygnet runt.

Du som är under 18 år kan ringa och sms:a till 116111 eller chatta och mejla från bris.se.

Där får du svar från en kurator.

Du kan också få träffa en kurator på Bris mottagning.

## Ditt Ecpat

Hos organisationen Ditt Ecpat kan du få stöd om du mår dåligt över att ha blivit sexuellt utsatt av någon.

Det kan vara nakenbilder eller övergrepp på nätet och i livet utanför nätet.

Du kan chatta, ringa eller sms:a Ditt Ecpat.

Du behöver inte säga ditt namn till Ditt Ecpat, det går alltså bra att vara anonym.

Chatta med Ditt Ecpat här: [dittecpat.se](https://dittecpat.se)

Ring till Ditt Ecpat på telefonnummer: 020-112 100.

Det går bra att ringa måndag-torsdag klockan 17-22 och fredagar klockan 15-20.

## Skolans elevhälsa

Prata med elevhälsan på din skola, till exempel kuratorn eller skolsköterskan, om du mår dåligt över saker som händer både på nätet och i livet utanför nätet.

Du kan få stöd genom samtal där,  
men också hjälp att få komma till BUP  
som är en psykiatrimottagning för barn och ungdomar.

### Ungdomsmottagning

Kontakta din närmaste ungdomsmottagning  
om du vill ha stöd för något som du mår dåligt av.

Du kan hitta din närmaste ungdomsmottagning  
på webbplatsen [umo.se](http://umo.se).

## Rekommendationer och tips om sömn

Skärmar kan störa din sömn.

- 
- Använd inte skärmar innan det är dags att sova.
- Se till att du lämnar skärmarna utanför sovrummet under natten.

### Tips för att du ska sova bättre

Stäng av alla skärmar 30–60 minuter innan det är dags att sova.

Lämna mobil, surfplatta och dator utanför ditt sovrum  
på natten.

Skaffa gärna en väckarklocka

i stället för att använda mobilen som alarm.

Forskning visar att du kan ha svårare att somna

och sover sämre under natten,

om du använder skärmar innan du ska sova.

Sömn är viktigt för att du ska må bra,

utvecklas och lära dig saker.

Det finns flera orsaker till att skärmar kan störa sömnen:

Det kan vara svårt att somna

eftersom hjärnan får många nya intryck från skärmar.

Det kan vara svårt att lägga ifrån sig mobilen på kvällen.

Många fastnar i att titta på saker, somnar för sent

och får inte tillräckligt många timmars sömn.

Många använder sina mobiler under natten,

till exempel för sociala medier.

Det leder till att sömnen störs

och att de är trötta dagen efter.

## Vad är en rekommendation från Folkhälsomyndigheten?

Vårt uppdrag är att ta reda på vad människor behöver

för att må bra och leva ett bra liv.

Rekommendationer är råd som du kan följa

för att du ska må bra.

Våra rekommendationer om skärmar

bygger på kunskap om vad barn och unga

behöver för att utvecklas och må bra.

## Vad menas med att använda skärmar?

Den här texten handlar om att använda skärmar på fritiden,

till exempel för att spela spel, vara på sociala medier,

och titta på filmer, serier och videoklipp.

Att lyssna på musik, radio, poddar och läsa e-böcker

ingår inte i att använda skärmar här.

Skärmar som du använder i skolarbetet

eller som hjälpmedel för en funktionsnedsättning

räknas inte som att använda skärmar i den här texten.