

Slapen jongeren slechter door het gebruik van beeldschermen?



ARTIKEL



LITERATUUR

- Hysing M, Pallesen S, Stormark KM, Jakobsen R, Lundervold AJ, Sivertsen B. Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study. *BMJ Open* 2015; 5: e006748.

AUTEURS

JEROEN STEENMEIJER

MORI VAN DEN BERGH

E-mail: jsteenmeijer@intermetzo.nl

Deze rubriek komt tot stand in samenwerking met De Jonge Psychiater (www.dejongepsychiater.nl).



De Jonge Psychiater

Waarom dit onderzoek?

De discussie die jongeren en ouders voeren over beeldschermgebruik en de relatie tot slaapproblemen bereikt regelmatig de spreekkamer. In dit onderzoek bekijkt men de relatie tussen slaapproblemen en het overdag en 's avonds gebruiken van verschillende beeldschermen.

Onderzoeksvraag

Is het gebruik van televisie, mp3-speler, spelcomputer, tablet en mobiele telefoon gerelateerd aan verkorte slaapduur, vertraagde inslaaptijd en slaaptekort?

Hoe werd dit onderzocht?

In deze cross-sectionele studie in een cohort van Noorse jongeren werd met vragenlijsten het beeldschermgebruik geïnventariseerd. Gekeken werd naar buitenschools beeldschermgebruik overdag en in het uur voor het slapen. Uit verzamelde gegevens over inslaap- en bedtijden werden tijd in bed, tijd tot inslapen en totale slaapduur berekend. De subjectieve slaapbehoefte werd nagevraagd. Analyses werden uitgevoerd over de gegevens van 9875 jongeren, met een gemiddelde leeftijd van 17 jaar.

Belangrijkste resultaten

Nagenoeg alle jongeren gaven aan in het uur voor het slapen gebruik te maken van een beeldscherm, voornamelijk de computer en mobiele telefoon. Dit was geassocieerd met een significant verhoogd risico op inslaapstoornissen (≥ 60 minuten). Opvallend genoeg was de oddsratio ook verhoogd wanneer jongeren buitenschools meer dan 2 uur gebruikmaakten van beeldschermen. Hierbij was er sprake van een dosis-responsrelatie tussen beeldschermgebruik en slaaptekort. Zo hing 2 uur per dag e-mailen al samen met een slaaptekort van meer dan een uur.

Consequenties voor de praktijk

Hoewel deze studie geen uitsluitel geeft over de causaliteit van de gevonden relatie, toont dit onderzoek dat beeldschermgebruik overdag en voor het slapen geassocieerd is met slaapproblemen, ongeacht het soort beeldscherm. In de spreekkamer kan men dit verband aan jongeren en hun ouders uitleggen en kan men adviseren het gebruik van beeldschermen buiten schooltijd te minimaliseren (minder dan 2 uur) en te vermijden voor het slapen.