

Medicinsk Nyhed

Hvad sker der, hvis man nedsætter skærmtid i børnefamilier til 3 timer pr. uge?

Et dansk studie har undersøgt, hvordan en touders reduktion i skærmtid i familien påvirker følelsesmæssige udfordringer og adfærdsmæssige problemer hos børn og unge.

Digitale enheder er blevet en central del af børns og unges hverdag, og der er i stigende grad kommet fokus på de potentielle konsekvenser af overdreven skærmtid. Flere studier peger på en mulig sammenhæng mellem langvarigt skærmb brug og udfordringer med både mental og social sundhed. Et nyt studie har undersøgt en touders intervention med maks. tre timers skærmtid pr. uge.

Sidsteforfatter på studiet, professor Anders Grøntved, forskningsleder og centerleder på Syddansk Universitet, kommenterer: »Resultaterne af undersøgelsen viste en forbedring i børns og unges mentale sundhed som følge af reduceret skærmb brug i fritiden i familien. Især observerede vi en reduktion i internaliserende symptomer sammenlignende med kontrolgruppen, herunder følelsesmæssige vanskeligheder som bekymringer og nervøsitet samt psykosomatiske klager, eksempelvis hovedpine eller mavepine uden fysisk årsag og vanskeligheder i relation til jævnaldrende. Derudover så vi tegn på forbedret prosocial adfærd, herunder øget venlighed, hjælpsomhed og hensynsfuldhed. Resultaterne understøtter derfor hypotesen om, at et stort forbrug af skærmm medier kan være en medvirkende faktor til de mentale udfordringer, som mange børn og unge oplever i dag. En mulig forklaring på forbedringen i børnenes mentale sundhed kan være, at mindre skærmb brug i familien giver børn og unge mere tid, hvor man er fysisk sammen med forældre, søskende og venner, hvilket er kendt for at være afgørende for mental sundhed. En anden forklaring kan være, at forældrene også oplevede forbedret mentalt velvære, hvilket vi tidligere har dokumenteret i forhold til både deres humør og generelle velbefindende, som viste sig også at være forbedret sammenlignet med forældre fra kontrolgruppen. Dette kunne have skabt en mere positiv atmosfære i hjemmet og givet forældrene mere overskud. Endelig kan typen og indholdet af skærmb brug, såsom brugen af sociale medier, have indflydelse på mental sundhed, da begrænsninger i sociale medier i tidligere internationale lodtrækningsstudier blandt unge voksne har vist sig at reducere symptomer på ensomhed og depression«.

[Schmidt-Persson J, Rasmussen MGB, Sørensen SO. Screen media use and mental health of children and adolescents: a secondary analysis of a randomized clinical trial. JAMA Netw Open. 2024;7\(7\):e2419881. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.19881](https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.19881)

Interessekonflikter ingen



Redigeret af Camilla Dalby Hansen, camilla.dalby.hansen@rsyd.dk