

Selv mordstanker følger ikke skjermtiden, men avhengigheten, finner forskere

Denne teksten ble først publisert på <http://einarflydal.com> 26.06.2025



(Tegning: Siri Dokken)

Selv mord øker blant unge og forskere og politikere leter etter forklaringer.

En av forklaringene som er lansert, er antall timer barn sitter foran skjermen. Men nå har en ny studie, som fulgte mer enn 4000 barn, funnet at lengre skjermtid ikke var knyttet til selv mord og selv mordstanker.

I stedet fant forfatterne at det er avhengigheten som er drivkraften: De barna med høyest risiko for selv mord og ditto tanker, var de som fortalte forskerne at skjermbruken var blitt avhengighetsskapende – altså at de hadde problemer med å legge den fra seg eller følte

stadig større behov for å gripe til skjermen. Noen barn viste avhengighetsskapende atferd selv om skjermtiden deres var relativt lav.

Forskerne fant at nesten halvparten av barna hadde høyt avhengighetspreget skjermbruk. Barna ble fulgt over fire år, og fram til de var 14 hadde de med størst avhengighet to til tre ganger høyere risiko for å ha tanker om selv mord eller å skade seg selv, i følge studien.

Så kan man jo spørre seg om dette er psykiske eller sosiale virkninger. De av oss som har gått i dybden på biologiske virkninger av trådløs mikrobølget radio, vet at depresjon, angst og fortvilelse også kan være blant det store knippet av symptomer forbundet med [mikrobølgesyke](#). Selv mordstankene kan altså også ha biologiske årsaker knyttet til trådløse håndsett, nettbrett, wifi fra TV'en – og hvem vet om det blant disse rent biologiske virkningene også kan finnes mekanismer som skaper avhengighet. Det tror jeg ikke noen har undersøkt. Hvilke som veier tyngst – de psykiske, sosiale eller biologiske – kan ingen si, og det kan selvsagt variere, men alle kan si at alle tre typer kan telle med.

Her følger noen hovedpunkter fra forskningsartikkelen, sammenstilt av Joel M. Moskowitz, Ph.D., direktør for Center for Family and Community Health, School of Public Health, University of California, Berkeley (<https://www.saferemr.com>), 20.06.2025 (min oversettelse).

Einar Flydal, den 26. juni 2025

Avhengighetspregede utviklingsbaner av skjermbruken, selvmord, selvmordstanker og mental helse blant amerikanske ungdommer

Xiao Y, Meng Y, Brown TT, Keyes KM, Mann JJ. Addictive Screen Use Trajectories and Suicidal Behaviors, Suicidal Ideation, and Mental Health in US Youths. JAMA. Published online June 18, 2025. [doi:10.1001/jama.2025.7829](https://doi.org/10.1001/jama.2025.7829)

Hovedpunkter

Spørsmål Er utvikling av avhengighetspreget skjermbruk forbundet med selvmordsatferd, selvmordstanker og psykiske helseutfall hos amerikanske ungdommer?

Funn I denne kohortstudien over 4 år av 4285 amerikanske ungdommer hadde 31,3% utviklingsforløp med økende avhengighetspreget bruk av sosiale medier og 24,6% for mobiltelefoner. Høy eller i økende grad avhengighetspreget utvikling av bruken var forbundet med forhøyet risiko for selvmordsatferd og/eller -ideer sammenlignet med lite vanedannende bruk. Ungdom med høyttoppende eller økende bruk av sosiale medier eller høy bruk av videospill hadde mer internaliserende eller eksternaliserende symptomer.

Betydning Både høy og/eller i økende grad avhengighetspreget utvikling av skjermbruken var forbundet med selvmordsatferd, selvmordstanker og dårligere mental helse hos ungdom.

Sammendrag

Viktighet Økende bruk av sosiale medier, videospill og mobiltelefoner for barn og unge har skapt bekymring for mulige koblinger til psykiske helseproblemer for ungdom. Tidligere forskning har i stor grad fokusert på samlet skjermtid i stedet for utviklingen over lengre tid av mer avhengighetspreget bruk.

Målsettinger Å identifisere utviklingsforløp for avhengighetspreget bruk av sosiale medier, mobiltelefoner og videospill og å undersøke deres forbindelser til selvmordsatferd og -tanker og psykiske helseutfall blant ungdom.

Design, innstilling og deltakere Kohortstudie som analyserer data fra start til og med oppfølging etter år 4 gjennom [prosjektet] Adolescent Brain Cognitive Development Study (2016-2022), med populasjonsbaserte utvalg fra 21 amerikanske nettsteder.

Eksponeringer Avhengighetspreget bruk av sosiale medier, mobiltelefoner og videospill vurdert utfra tiltak rapportert av barn ved oppfølgingsundersøkelser år 2, år 3 og år 4.

Hovedutfall og tiltak Selvmordsatferd og -tanker vurdert ved hjelp av informasjon fra barn og foreldre rapportert ved bruk av [Kiddie Schedule for Affective Disorders and Schizophrenia](#).

Internalisering og eksternalisering av symptomer ble vurdert ved hjelp av rapporter fra foreldre via [Child Behavior Checklist](#).

Resultater Utvalget som ble analysert (n = 4285) hadde en gjennomsnittsalder på 10,0 (SD, 0,6) år; 47,9% var kvinner; og 9,9% var svarte, 19,4% latinamerikanske og 58,7% hvite. Modeller for latente lineære blandede grupper identifiserte 3 avhengighetspregede utviklingsforløp for bruk av sosiale medier og mobiltelefoner og 2 for videospill. Nesten en tredjedel av deltakerne hadde et utvikling av økende avhengighetspreget bruk av sosiale medier og/eller mobiltelefoner fra 11 år. I justerte modeller var utviklingsforløpet av økende avhengighet forbundet med høyere risiko for selvmordsrelaterte utfall enn utvikling i bruken preget av lav avhengighet (f.eks. hadde økende avhengighetspreget bruk av sosiale medier et risikoforhold på 2,14 [95% KI, 1,61-2,85] for selvmordsatferd). Høy avhengighetspreget bruk var for alle skjermtyper forbundet med selvmordsrelaterte utfall (f.eks. hadde de høyeste toppene av vanedannende bruk av sosiale medier et risikoforhold på 2,39 [95% KI, 1,66-3,43] for selvmordsatferd). Det høyt avhengighetspregede bruksforløpet knyttet til videospill framviste den største relative forskjellen i internaliserte symptomer (T-scoreforskjell, 2,03 [95% KI, 1,45-2,61]), og så også bruksforløpet for økende avhengighet knyttet til sosiale medier viste for eksternaliserende symptomer (T-scoreforskjell, 1,05 [95% KI, 0,54-1,56]), sammenlignet med utviklingsbaner ved lavt avhengighetspreget bruk. Den totale skjermtiden ved utgangspunktet var ikke forbundet med utfall.

Konklusjoner og relevans Høye eller økende utviklingsbaner for avhengighetspreget bruk av sosiale medier, mobiltelefoner eller videospill var vanlig hos de yngste ungdommene. Både høye utviklingsbaner og utviklingsbaner preget av økende avhengighet for skjermbruk var forbundet med med selvmordsatferd og -tanker og dårligere mental helse.

<https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2835481>

--O--