

Tonåringar lider av allt större sömnproblem

I Sverige har sömnproblem dubblerats mellan 1993-2003, och tre- eller fyrdubblats hos unga kvinnor.

– I början av 90-talet skedde en förändring i yngres utbildning med till exempel tidigare betyg. Det har lett till att unga känner av högre akademiska krav och oroar sig mer vilket leder till sämre sömn, säger sömnforskaren Torbjörn Åkerstedt, professor vid Stressforskningsinstitutet i Stockholm.

[I SVT](#) om en ny studie kring hur viktigt det är för växande tonåringar att få tillräckligt med sömn.