

UtLoggad

Ebba Olsson, Ida Kindberg, Jennifer Asplund, Josefine Olofsson Garint & Lova Alverö

Om oss

Vi är fem studenter som studerar medie- och kommunikationsvetenskap vid Linköpings universitet. Detta projektarbete syftar till att uppmärksamma om skärmtid och skärmberoende bland unga vuxna.

Sociala medier

[Instagram](#)

[Facebook](#)

[TikTok](#)

Detta är en återpublicering av bloggen [UtLoggad](#).

Ett projektarbete i kursen *Att publicera i den medierade offentligheten* vt 2026 som publicerats av

Linköping University Electronic Press i serien: [Linköping Electronic Press Workshop and Conference Collection, Nummer 39](#)

ISSN: 2003-6523

© Författarna. Denna publikation är licensierad under en [Creative Commons Erkännande 4.0 Internationell Licens](#).

Skärmb beroende och skärmtid



Vad är skärmb beroende och skärmtid?

Att hänga online och scrolla på mobilen är i dag en helt naturlig del av livet. Vi pluggar via datorn, jobbar digitalt, snackar med vänner på sociala medier och kollar serier när vi vill chilla. Skärmar är liksom överallt – och det är svårt att tänka sig vardagen utan dem. Men samtidigt börjar fler och fler fundera: Hur mycket är egentligen för mycket? Forskare, föräldrar och unga själva snackar om vad all den där skärmtiden gör med oss, både nu men också på lång sikt.

Enligt Folkhälsomyndigheten kan skärmb beroende fungera på liknande sätt som andra beroenden, till exempel alkohol. När vi får likes, klarar en level i ett spel eller ser något kul aktiveras hjärnans belöningssystem. Då frisläpps dopamin, ett ämne som får oss att känna oss glada och nöjda. Problemet är att hjärnan vänjer sig vid de där kickarna. Efter ett tag räcker det inte med lite scroll, vi vill ha mer.

Och när mobilen tas ifrån oss? Då kan vi bli irriterade, rastlösa eller nästan stressade. Det kan kännas som en mini-abstinens. Det betyder inte att skärmarna är "onda", men det visar hur viktiga de har blivit för oss. Kanske handlar det mer om att bli medveten om sina vanor än att helt logga ut. Hur känns det för dig, styr du skärmen, eller styr den dig?

Idag snackas det mer och mer om skärmb beroende som ett verkligt problem. Faktum är att över hälften av svenska barn och unga mellan 13–18 år säger att de använder mobilen eller sociala medier mer än de egentligen vill.

Enligt Folkhälsomyndigheten uppges ungefär 13 procent av unga mellan 12–18 år vara internetberoende. Och precis som andra typer av beroenden kan det faktiskt påverka vardagen mer än man tror. Det kan bli svårare att fokusera på lektioner, föreläsningar eller jobb, man skjuter upp saker man egentligen borde göra (exempelvis disk, plugg och sömn), och ibland kan relationer ta stryk. Kanske sitter man bredvid familjen men är ändå någon helt annanstans – i flödet. Eller så prioriterar man skärmen framför att träffa kompisar IRL eftersom det är bekvämt att bara scrolla och chatta från soffan.

Frågan är inte om vi ska sluta använda skärmar (det är typ omöjligt), utan hur vi hittar en schysst balans som funkar i längden. Det handlar inte om att skuldbelägga någon, vi lever ju i en digital värld.

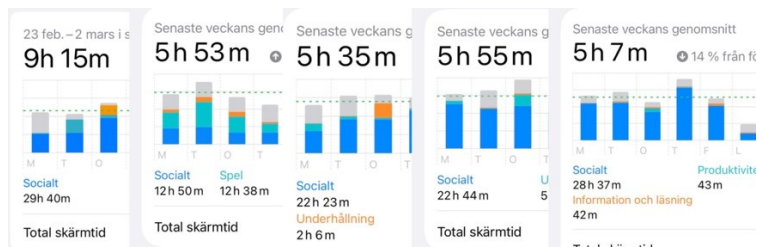
Men när skärmen börjar styra ens tid, energi och relationer kan det vara värt att stanna upp och fundera: Är det så här jag vill att min vardag ska se ut?

Läs mer:

Folkhälsomyndigheten. 2025. *Hantera skärmberoende*, <https://www.folkhalsomyndigheten.se/vara-amnesomraden/digitala-medier-och-halsa/hjalp-ditt-barn-pa-natet/hantera-skarmberoende/>

Av Ebba Olsson, Ida Kindberg, Jennifer Asplund, Josefine Olofsson Garint & Lova Alverö

Är du skärmberoende? Testa dig själv!



En skärmavbild som visar fem användares genomsnittliga skärmtid per vecka

Gör det här testet för att ta reda på om du kanske är skärmberoende. Observera att testet inte är till för att ge dig en diagnos, utan kan fungera som en väckarklocka

Jag spenderar mer tid än 3 timmar på mobilen per dag

Jag fastnar ofta längre vid mobilen än vad jag har tänkt mig

Jag har någon gång försökt minska min skärmtid

Jag tar ofta upp mobilen utan att egentligen veta varför/utan anledning, till exempel när jag åker buss eller går på stan.

Jag kan inte vara utan mobilen särskilt länge

Jag upplever att mobilen tar över min fritid

Jag har svårt att sluta scrolla när jag ska sova

Jag har svårt att koncentrera mig i vardagen på grund av min mobil

Jag mår sämre eller blir trött när jag använder mobilen för mycket

Jag upplever att jag har ett skärmberoende

Stämmer detta in på dig? Isåfall kan det vara bra att se över dina skärmvanor.

Dela gärna med dig av dina reflektioner i kommentarsfältet.

Av Ebba Olsson, Ida Kindberg, Jennifer Asplund, Josefine Olofsson Garint & Lova Alverö

Tips för att minska din skärmtid



Runt om i vår omgivning, bland vänner, familj, i sociala medier och bland politiker och forskare är skärmtid ett ständigt diskuterat ämne. Vad gör den med oss? Hur påverkar skärmen oss på längre sikt? Och hur kommer framtiden se ut när vi spenderar majoriteten av vår vakna tid bakom den? Många av oss märker av en ökad medvetenhet och strävan efter att minska ned på skärmanvändningen, framför allt sociala medier. Här har vi samlat ett gäng tips på hur du kan göra för att minska din skärmtid och få mer tid över till annat.

1. Ta fram den där boken du köpte förra sommaren men som du aldrig började läsa! Det kan tyckas vara ett uråldrigt tips men det behöver inte vara så tråkigt som det kanske låter. Gå med i en bokklubb och lär känna nya människor. Två flugor i en smäll!
2. Lägg mobilen i ett annat rum. För att ta bort "mobilbruset" kan det vara bra att lägga mobiltelefonen i ett annat rum. En bra start kan vara att göra det vid middagen eller när du ska sova. Glöm inte att fixa en traditionell väckarklocka så du slipper komma försent!
3. Ring en kompis och fråga om hen vill ta en promenad eller en fika!
4. Måla! Införskaffa en målarbok och börja måla. Ofta kan du hitta billiga färgläggningsböcker på loppisar eller second hand-butiker. Samtidigt kan du tända levande ljus och lyssna på en podd eller radioprogram du tycker om.
5. Det finns flera appar som låser dig ute från sociala medier. Prova om de kan funka för dig!
6. Tävla med dig själv! Försök få mindre skärmtid (om så bara någon minut) varje vecka eller dag. Du sätter reglerna. Gör det till en challenge. Kanske kan du utmana en vän?

Vilket är ditt bästa tips? Dela gärna med dig.

Av Ebba Olsson, Ida Kindberg, Jennifer Asplund, Josefine Olofsson Garint & Lova Alverö

Positiva och Negativa följder



När du tillbringar mycket tid framför en skärm finns det ett flertal följder som kan påverka dig både positivt och negativt. Här har vi samlat några exempel på dessa.

Positiva följder

- Förbättrat informationsintag

Skärmar kan öppna upp för möjligheten att söka och ta del av information världen över på ett snabbt och enkelt sätt, på så sätt får människor större tillgång till kunskap och kan lättare hålla sig uppdaterade om vad som händer i omvärlden.

- Ökade sociala möjligheter

Skärmar gör det lättare för människor att hålla kontakt med varandra oavsett avstånd. Genom sociala medier, videosamtal och meddelanden kan man prata, samarbeta och dela upplevelser. På så sätt skapar skärmar fler möjligheter att bygga relationer och känna gemenskap.

- Inspiration och kreativitet

Skärmar kan inspirera och främja kreativitet. Genom olika digitala verktyg kan människor exempelvis upptäcka nya idéer, skapa konst eller uttrycka sig på olika sätt. Detta gör det enklare att utveckla och förverkliga sina kreativa idéer.

- Praktiska lösningar

Skärmar kan underlätta vardagen med hjälp av olika appar och digitala tjänster för att exempelvis planera, handla eller hålla koll på scheman. Detta kan spara tid och göra vardagen smidigare.

Negativa följder

- Ökad risk för depression, oro och ångest

Vid ett överdrivet användande av skärmar kan risken för depression, oro och ångest öka.

- Försämrad sömn

Mycket användning av skärmar kan bidra till försämrad sömn. Ljuset från skärmen kan göra det svårare för hjärnan att varva ner, vilket kan leda till att det tar längre tid att somna, samt att sömnen blir sämre.

- Försämrad koncentrationsförmåga

Mycket tid framför skärmar kan försämra koncentrationsförmågan. När man ständigt växlar mellan olika saker på en skärm kan det bli svårare att hålla fokus under längre tid på annat. Det kan göra att uppgifter tar längre tid och att det blir svårare att behålla uppmärksamheten.

- Minskad fysisk aktivitet

Skärmanvändning kan leda till minskad fysisk aktivitet. När människor sitter länge med mobil, dator eller tv rör de sig ofta mindre. Det kan göra att vardagen blir mer stillasittande och att tiden för rörelse och motion minskar.

Av Ebba Olsson, Ida Kindberg, Jennifer Asplund, Josefine Olofsson Garint & Lova Alverö