



Idrett, søvn og skjermbruk

Sosiale medier på kvelden, prestasjon på dagen?

DANIEL OSEN^{1,2}

¹ Health Sciences University, UK | ² Forsvaret

Introduksjon

Sosiale medier har blitt en integrert og til tider uunngåelig del av idrettsutøveres hverdag, fra unge utøvere i utvikling til etablerte toppidrettsutøvere. Plattformene brukes til å bygge merkevare, dele resultater og trening, hente inspirasjon og opprettholde kontakt med både fans og sponsorer (1). Samtidig skjer dette i en tid der teknologien utvikler seg raskt, kunstig intelligens former måten informasjon spres på, og konkurransen om oppmerksomhet og synlighet er sterkere enn noen gang.

Dette gir både muligheter og utfordringer. Sosiale medier kan skape fellesskap, øke motivasjonen og bidra til identitetsbygging, men kan også føre til at utøvere sammenligner seg med andres prestasjoner, opplever økt stress og føler et konstant krav om å levere og være tilgjengelig (2). I en tid der unge mennesker møter stadig høyere krav om å prestere både på idrettsbanen og i andre deler av livet, kan de digitale plattformene bli en kilde til både inspirasjon og belastning.

Søvn og restitusjon er fundamentalt for fysisk utvikling, skadeforebygging, læring og psykisk helse hos idrettsutøvere. Når bruk av sosiale medier fører til sen leggetid, emosjonell aktivering og hyppige avbrudd, kan det bidra til et søvnunderskudd som påvirker både hverdagsliv og prestasjon. I en tid der samfunnet diskuterer konsekvensene av skjermer, algoritme-styrt innhold og kunstig intelligens for barns og unges helse, blir dette et tema som også idretten må forholde seg til på en strukturert måte. Nylig lanserte Regjeringen nye nasjonale skjermråd. I utarbeidelsen av disse mottok Helsedirektoratet over 3500 høringsinnspill, som understreker at mange i Norge er opptatt av skjermbruk hos voksne og barn (3).

En digitalisert idrettsarena

Digitalisering har endret idrettens landskap, fra breddeidrett til toppidrett. Sosiale medier er ikke lenger bare et verktøy for underholdning, men en arena for å bygge merkevare, skape fellesskap, dele prestasjoner og utvikling, og pleie relasjoner med fans og sponsorer (1,4). Norske og internasjonale topputøvere deler treningsøkter, resultater og hverdagsøyeblikk som en del av sin identitetsbygging og tilhørighet til idretten (1).

Samtidig har det vokst frem et krav om tilstedeværelse på digitale plattformer som kan være krevende. Mange utøvere føler et uuttalt press om å være tilgjengelige og levere innhold, og forventningene om å svare raskt på kommentarer og meldinger kan skape digital tretthet og redusere mental restitusjon (5). For yngre utøvere kan sosiale medier være en arena for motivasjon og inspirasjon, men også for usikkerhet og prestasjonspress (6). Spørsmålet blir hvordan sosiale medier kan håndteres slik at de styrker identitet og motivasjon, uten å kompromittere søvn og restitusjon – nøkkelkomponenter for både fysisk og mental prestasjon (7,8).

Søvnkvalitet og restitusjon er avgjørende for prestasjon og helse hos idrettsutøvere. Studier viser at idrettsutøvere har høyere risiko for dårlig søvnkvalitet sammenlignet med befolkningen ellers (9). Sosiale medier kan i tillegg føre til forsinket leggetid, nattlige oppvåkninger og emosjonell aktivering, som igjen kan forsterke allerede eksisterende utfordringer (10). Denne artikkelen diskuterer hvordan sosiale medier kan være både en ressurs og en belastning for idrettsutøvere, og hvordan man kan håndtere dette.

Sosiale medier som motivasjon og fellesskap

Sosiale medier gir idrettsutøvere mulighet til å hente støtte og motivasjon fra både egne nettverk og publikum. Kommentarer, delinger og «likes» kan forsterke opplevelsen av mestring og fremgang, og fungerer ofte som en form for sosial forsterkning som kan styrke selvtillit og motivasjon (11). For mange utøvere blir deling av treningsmål og prosess en del av deres målstruktur og en måte å holde seg ansvarlig på, noe som kan ha positiv innvirkning på prestasjon (12).

Plattformer som Instagram og Strava har blitt sentrale kanaler for utøvere til å dokumentere progresjon, og for mange fungerer deling av treningsøkter som en motivasjonskilde og del av identitetsbyggingen som idrettsutøver (13). Positive tilbakemeldinger fra trenere, lagkamerater og publikum kan bidra til opprettholdelse av motivasjon, spesielt i perioder med skader eller motgang (14). Forskning viser at digital sosial støtte kan bidra til økt indre motivasjon og treningsglede (1,15). Videre kan eksponering i sosiale medier føre til at utøveren sikrer seg sponsoraftaler eller øker markedsverdien sin.

Sosiale medier som kilde til stress og prestasjonspress

Sosiale medier kan også være en kilde til negativt stress og press. Kravet om kontinuerlig tilgjengelighet og forventningen om å levere innhold kan bidra til digital tretthet og emosjonell utmattelse (16). Mange utøvere opplever sammenligningspress når de ser andres treningsmengde og prestasjoner, noe som kan bidra til usikkerhet og prestasjonsangst (17).

Negative kommentarer, lav respons på innlegg eller direkte meldinger med kritikk kan påvirke selvfølelse og motivasjon negativt, og for unge utøvere kan dette være en risikofaktor for redusert selvtillit og psykisk helse (18). Woods og Scott påpekte i en studie at emosjonell investering i sosiale medier er assosiert med økt angst og lavere selvfølelse blant ungdom (4).

Mange forbinder også sosiale medier med økt forekomst av angst og depresjon, et inntrykk som delvis forsterkes av medieoppslag om økende psykiske plager blant unge. Samtidig har nyere norske longitudinelle studier vist at sammenhengen mellom sosiale medier og symptomer på angst og depresjon er svak og i stor grad påvirket av stabile individuelle forskjeller, noe som nyanserer forestillingen om en direkte kausal effekt (19). Forskningen på sosiale mediers påvirkning på søvn fremstår derimot mer konsistent når det gjelder redusert søvnlengde og forsinket innsovning.



Bildet er generert med kunstig intelligens.

Hvordan sosiale medier påvirker søvn

Blått lys og døgnrytme

Skjermbruk på kveldstid kan føre til eksponering for blått lys, som under visse betingelser kan hemme melatoninproduksjonen og bidra til forskyvning av døgnrytmen. På moderne skjermer vil denne effekten i praksis ofte være moderert av blålysfiltere og redusert luminans (13). Men selv kortvarig skjermbruk før leggetid har vist at utøvere får lengre innsovningstid og kortere total søvntid (14). Nyere forskning antyder at effekten av blått lys fra skjermer på søvn er mer moderat enn tidligere antatt, særlig ved lengre skjermavstand fra ansiktet og lavere luminans, og at kognitive og emosjonelle mekanismer knyttet til innhold og bruksmønstre av sosiale medier kan være mer avgjørende for søvnforstyrrelser enn lyskomponenten i skjermen alene (20). Dette støttes av nyere observasjonelle funn som viser at sammenhengen mellom teknologi og søvn er kompleks og potensielt toveis, der både økt skjermbruk kan være assosiert med dårligere søvn, og eksisterende søvnvansker kan bidra til økt bruk av digitale medier (21).

I dag anses flere mekanismer som minst like sentrale som blått lys alene for å forklare skjermbrukens påvirkning på søvn.

Dette inkluderer at skjermbruk kan erstatte søvntid, øke kognitiv og emosjonell aktivering før innsovning, samt forstyrre søvn gjennom varsler og avbrudd etter innsovning (20).

For idrettsutøvere kan dette være kritisk, da tidlig oppmøte for trening eller skole kan redusere muligheten til å kompensere for søvnunderskudd. Flere studier indikerer at både ungdom og idrettsutøvere i gjennomsnitt sover mindre enn anbefalt, særlig på hverdager, noe som kan resultere i et kronisk eller periodisk søvnunderskudd (22, 23). En nylig norsk studie viser at ungdom i gjennomsnitt sover kortere enn anbefalt på hverdager, og at tidlig oppmøte til skole er en sentral faktor for redusert søvnlengde. Dette kan medføre et kronisk eller periodisk søvnunderskudd, særlig i kombinasjon med høye prestasjonskrav innen skole og idrett (24). Dette er argument for senere skolestart blant ungdom. Selv om det har vært spekulert om senere skolestart faktisk har en effekt, har det over tid vært belegg for at ungdommer, grunnet en faseforskyvning under puberteten, har senere melatoninutskillelse og at ungdommen da vil sovne og våkne senere (25,26).

Etter en systematisk oppsummeringsartikkel om forsinket skolestart hos ungdom ble publisert i 2016 har også Folkehelseinstituttet kommet med råd om å justere skolestarten i Norge (27). Ved lite søvn (tid) og eller lav søvnkvalitet vil prestasjonsevnen påvirkes, blant annet knyttet til læring og hukommelseskonsolidering (28).

Pre-søvn kognitiv aktivering

Bruk av sosiale medier før leggetid kan skape emosjonell og kognitiv aktivering. Engasjerende innhold, diskusjoner eller emosjonelt belastende innhold kan holde hjernen aktiv og forstyrre søvnforberedelsen (17,18). «Doomscrolling» (vedvarende konsum av negativt eller emosjonelt ladet innhold) og kontinuerlig scrolling (langvarig uavbrutt bruk) kan bidra til at utøvere utsetter leggetid og får redusert søvntid, selv om hensikten ofte er å slippe av (17).

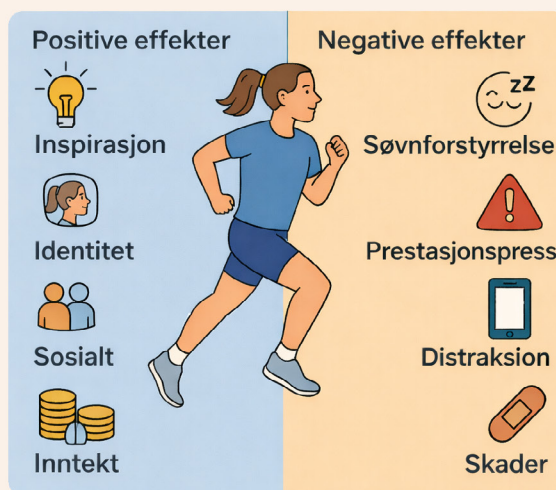
Søvnnavbrudd og fragmentert søvn

Varsler fra telefonen kan føre til nattlige oppvåkninger, som bidrar til fragmentert søvn og dårligere søvneffektivitet (18). Selv om utøveren ikke våkner helt, kan lyset fra skjermen, lyd og/eller vibrasjoner fra telefonen forstyrre søvnen (13).

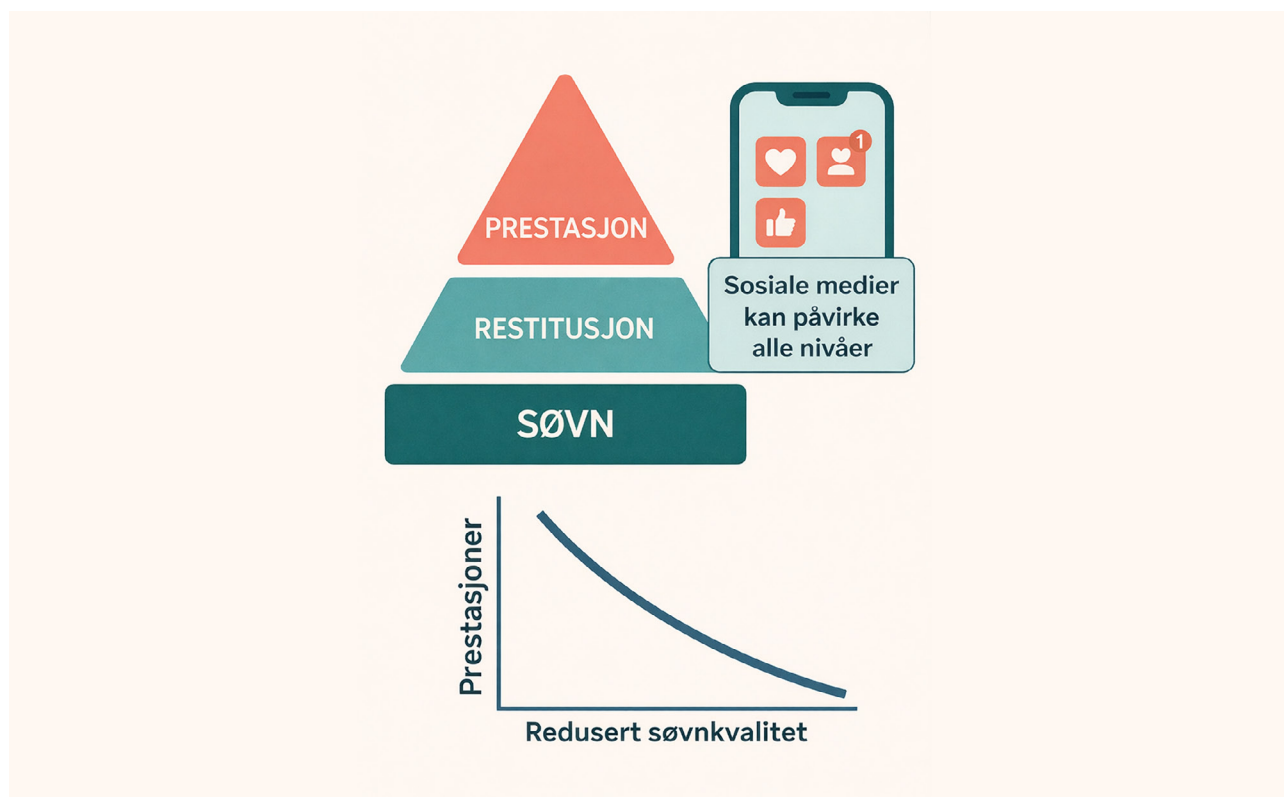
Søvn, restitusjon og skadeforebygging

Søvn spiller en avgjørende rolle for restitusjon, hormonbalanse og skadeforebygging. Under dyp søvn frigjøres veksthormon som bidrar til muskelreparasjon og gjenoppbygging etter trening (29). Mangel på søvn kan føre til økte nivåer av kortisol, som kan bidra til økt inflammasjon og forsinke restitusjon (30). Forskning viser at idrettsutøvere som sover mindre enn 8 timer per natt, har økt risiko for skader. Blant annet viste en studie at ungdoms-idrettsutøvere som sov mindre enn 8 timer hadde 1,7 ganger høyere risiko for skade sammenlignet med utøvere som sov 8 timer eller mer per natt (12).

Sosiale medier og prestasjon hos idrettsutøvere



Bildet er generert med kunstig intelligens.



Bildet er generert med kunstig intelligens.

Søvn og læring av ferdigheter

Søvn er viktig for konsolidering av motoriske ferdigheter og læring. Walker og medarbeidere viste at personer som hadde sovet etter å ha øvd på en fingerferdighetsoppgave, hadde 20 % forbedring i presisjon og hastighet, mens de som hadde tilsvarende ingen søvn, ikke hadde tilsvarende forbedring (10). Dette har stor betydning for idrettsutøvere som kontinuerlig arbeider med teknikk, ferdighetsutvikling, samt minnekonsolidering fra innlært teknikk i korttidshukommelsen til lagring og senere anvendelse i langtidshukommelsen.

Søvn og kognitiv funksjon

REM-søvn er viktig for emosjonsregulering, problemløsning og kreativitet, mens NREM-søvn er viktig for fysisk restitusjon og minnekonsolidering (31). Mangel på REM-søvn kan føre til lavere toleranse for stress (belastning) og redusert evne til å håndtere press, noe som kan påvirke prestasjon i konkurranser (32). For idrettsutøvere kan dårlig søvn føre til redusert reaksjonstid, dårligere beslutningstaking og lavere konsentrasjon (30).

Jones og medarbeidere (2019) viste at NBA-spillere som brukte Twitter etter kl. 23 hadde lavere treffprosent og lavere poengscore neste kampdag sammenlignet med de som ikke brukte sosiale medier sent på dagen (8). Studien illustrerer

hvordan selv små forskyvninger i leggetid kan ha betydning for prestasjon på høyeste nivå.

Oppmerksomhet, distraksjon og «mulighetstap»

Sosiale medier er designet for å kapre oppmerksomhet, og varsler fra apper kan trekke utøvere ut av konsentrasjon, både under trening og i restitusjonsperioder (9). For idrettsutøvere som er avhengige av fokus i tekniske og taktiske prosesser, kan slike avbrudd redusere kvaliteten på både økter og mental forberedelse (7).

Digital multitasking og hyppig bruk av sosiale medier kan svekke oppmerksomhetskontroll og øke distraksjonsnivået (9). Personer som ofte multitasker med digitale medier har dårligere evne til å filtrere ut distraksjoner, noe som kan påvirke læring og konsentrasjon negativt (9). For idrettsutøvere kan dette bety at tiden som brukes på sosiale medier ikke bare erstatter fysisk aktivitet eller søvn, men også kan påvirke kvaliteten på treningsarbeidet og restitusjonstiden, og skape et «mulighetstap» i form av tapt utvikling (16). Det er ikke bare kvaliteten som blir påvirket, men tiden tapt til trening, restitusjon og søvn, som igjen fører utøveren lenger unna målet han eller hun har satt seg. Dette kan være mål utøveren har valgt med treneren sin eller alene, men som uansett også går «tapt» til skjermens fristelser.

Prestasjon og digital tilstedeværelse: En balansegang

Sosiale medier kan være et effektivt verktøy for å bygge nettverk og merkevare, og for å hente inspirasjon fra andre utøvere. Samtidig kan det skape et konstant trykk på utøveren om å levere innhold og opprettholde synlighet. For mange kan dette oppleves som et krav som stjeler tid fra restitusjon, sosialt samvær og søvn (7). Videre vil utøvere, spesielt i særvidretter som eksempelvis seiling, kampsport og bueskyting oppleve lave sponsormuligheter, og at eneste mulighet for å skaffe inntekt eller interesse rundt egen idrett og merkevare kan være via sosiale medier.

I en norsk kontekst viser samtaler med utøvere fra både breddeidrett og toppidrett at sosiale medier ofte brukes som en del av mental avkobling etter trening og konkurranse, men at det samtidig kan føre til tankekjør og søvnproblemer når innholdet skaper emosjonell aktivering (19). Flere unge utøvere opplever at sosiale medier skaper et bilde av hva som er «normalt» med tanke på treningsmengde og resultater, og at dette kan gi dårlig samvittighet dersom de selv tar hviledager eller ikke oppnår tilsvarende resultater (19).

Manglende retningslinjer i idrettspsykologi og støtteapparat

Til tross for at sosiale medier er en integrert del av hverdagen til utøvere, finnes det få retningslinjer i idrettspsykologi for hvordan bruken bør håndteres (1,2). Det er påpekt at idrettspsykologer sjelden er trent i å håndtere utfordringer knyttet til sosiale medier i arbeid med utøvere (1). I praksis kan dette bety at digitale utfordringer som påvirker søvn og prestasjon ikke blir adressert, selv om de kan ha betydelig innvirkning.

Et sentralt behov i fremtidig idrettspsykologi er å utvikle verktøy og retningslinjer for å hjelpe utøvere med å balansere fordelene ved sosiale medier med behovet for søvn, restitusjon og mental helse. Dette kan inkludere samtaler om digitale vaner, reflekterende øvelser rundt selvfølelse knyttet til digitale tilbakemeldinger, og konkrete søvnstrategier knyttet til skjermbruk (33).

Digitale rutiner:

Hva kan utøvere og støtteapparat gjøre?

Med bakgrunn i forskning på sosiale mediers påvirkning av søvn, som igjen har påvirkning på prestasjoner, foreslås det her hva utøvere selv, trenere/støtteapparat og idrettspsykologer/idrettspsykologiske rådgivere kan gjøre (se faktaboks).

Utøvere kan:

- Etablere skjermfri tid minimum 60 minutter før leggetid.
- Bruke nattmodus/blålysfilter på enheter. Eller aller helst ikke bruke noe skjerm.
- Planlegge bevisst bruk av sosiale medier, for eksempel ved å sette av faste tider i løpet av dagen.
- Reflektere over eget forhold til sosiale medier og hvordan dette påvirker søvn og selvfølelse.

Trenere og støtteapparat kan:

- Snakke åpent om bruk av sosiale medier og dens innvirkning på restitusjon og søvn.
- Hjelpe utøvere med å sette realistiske grenser for digital tilstedeværelse.
- Inkludere digital hygiene som en del av prestasjonsfremmende arbeid.
- Oppmuntre til registrering av søvnmønster og refleksjon rundt kveldsrutiner.

Idrettspsykologer/idrettspsykologiske rådgivere/mentale trenere kan:

- Utforske utøvers forhold til sosiale medier som en del av mental oppfølging.
- Bruke refleksjonsøvelser for å kartlegge hvordan sosiale medier påvirker følelser og tanker. Her kan det også oppfordres til prioriterings-hjelp og målsettingsarbeid for å hjelpe utøveren mot å gjøre riktige handlinger mot målet fremfor å tenke og føle.
- Veilede utøvere i å skille mellom sunn og usunn bruk av sosiale medier, spesielt før leggetid og i restitusjonsperioder.



Anbefalinger for videre forskning

Det er behov for mer forskning på hvordan sosiale medier påvirker søvn og prestasjon hos ulike idrettsgrupper, inkludert kjønn, alder og idrettsgren. Videre bør forskning undersøke individuelle forskjeller i hvordan utøvere påvirkes av sosiale medier, og utvikle intervensjoner som kan hjelpe utøvere med å oppnå en balanse mellom digital tilstedeværelse for interaksjon med venner, familie og merkevarebygging, samtidig som utøveren utvikler prestasjonsfremmende rutiner for å ivareta søvnbehovet (33).

Eksperimentelle studier som undersøker effekten av digitale intervensjoner, for eksempel skjermfrie perioder før leggetid eller bruk av blålysfilter, kan gi viktig kunnskap om hvordan søvn og prestasjon kan forbedres. Det bør også forskes på hvordan sosiale medier kan brukes positivt, som for eksempel å skape sosiale støttenettverk som fremmer psykisk helse og motivasjon med formål om å øke prestasjonsevne eller ha fokus på utøvers velvære (21,34).

Oppsummering

Sosiale medier er et tveegget sverd i idretten. De kan gi utøvere motivasjon, fellesskap og en plattform for identitetsbygging,

men kan samtidig forstyrre søvn, redusere restitusjon og prestasjon, og bidra til emosjonelt stress. Med økende digitalisering i idretten er det ikke lenger et spørsmål om utøvere bør bruke sosiale medier, men hvordan de kan bruke dem på en måte som ivaretar helse og prestasjon.

For at sosiale medier skal bli et verktøy for prestasjonsfremming og ikke en barriere, må utøvere, trenere og støtteapparat ha kunnskap om hvordan digital tilstedeværelse påvirker hjernen. Bevissthet og etablering av gode rutiner for bruk av sosiale medier, særlig i timene før leggetid, kan være avgjørende for å sikre tilstrekkelig søvnkvalitet og restitusjon.

Idrettspsykologer og prestasjonsmiljøer må ta et større ansvar for å inkludere digital hygiene som en del av helhetlig prestasjonsutvikling. Det er også behov for mer forskning på feltet, slik at praksis kan baseres på kunnskap og ikke på antagelser. Fremtidens utøvere vil trenge både mental og digital styrke for å håndtere kravene som følger med en digitalisert idrettsarena, og de som klarer å balansere digitale fordeler med behovet for søvn og restitusjon, vil ha et fortrinn i konkurransen – både på banen og i livet.

REFERANSER

1. Cotterill ST, Symes R. Integrating social media use into applied sport psychology practice. *Sport and Exercise Psychology Review*. 2014;10(1):55–64.
2. Cotterill ST. Social media use and its impact on performance in sport: A review. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2022;2(3):156–164.
3. Helsedirektoratet (2025-06-05T06:30). Nasjonale faglige råd for skjermbruk blant barn, unge og foresatte [nettdokument]. Oslo: Helsedirektoratet (siste faglige endring 08. januar 2026, lest 14. januar 2026). Tilgjengelig fra <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/skjembruk-blant-barn-unge-og-foresatte>
4. Woods HC, Scott H. Sleep and social media use in adolescence: A review of recent findings. *Current Opinion in Psychology*. 2016;9:41–45.
5. Walker MP. *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. London: Penguin; 2017.
6. Walsh NP, Halson SL, Sargent C, Roach GD, Nédélec M, Gupta L, et al. Sleep and the athlete: Narrative review and 2021 expert consensus recommendations. *British Journal of Sports Medicine*. 2021;55(7):356–368.
7. Watkins RA, Allen S, Wedlake L, Duffy JF, Smith L, Rayward AT, et al. Sleep, stress and recovery in elite athletes: a narrative review. *Clinical Journal of Sport Medicine*. 2021;31(6):e206–e210.
8. Jones JJ, Kirschen GW, Hale L, Storch EA, Jha MK, Czeisler CA, et al. Association between late-night tweeting and next-day game performance among professional basketball players. *Sleep Health*. 2019;5(1):68–71.
9. Wilmer HH, Sherman LE, Chein JM. Smartphones and cognition: A review of research exploring the links between mobile technology habits and cognitive functioning. *Frontiers in Psychology*. 2017;8:605.
10. Walker MP, Stickgold R, Alsop D, Gaab N, Schlaug G. Sleep-dependent motor memory plasticity in the human brain. *Neuron*. 2002;35(1):205–211.
11. Halson SL. Sleep in elite athletes and nutritional interventions to enhance sleep. *Sports Medicine*. 2014;44(Suppl 1):S13–S23.
12. Milewski MD, Skaggs DL, Bishop GA, Pace JL, Ibrahim DA, Wren TA, et al. Chronic lack of sleep is associated with increased sports injuries in adolescent athletes. *Journal of Pediatric Orthopaedics*. 2014;34(2):129–133.
13. Chang AM, Aeschbach D, Duffy JF, Czeisler CA. Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 2015;112(4):1232–1237.
14. Exelmans L, Van den Bulck J. Bedtime mobile phone use and sleep in adults. *Social Science & Medicine*. 2016;148:93–101.
15. Scott H, Biello SM, Woods HC. Social media use and adolescent sleep patterns: Cross-sectional findings from the UK Millennium Cohort Study. *BMJ Open*. 2019;9:e031161.
16. Golem DL, Arent SM. Sleep and athletic performance: Current perspectives and future directions. *Nutrients*. 2014;6(10):4165–4187.
17. Cain N, Gradisar M. Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine Reviews*. 2010;14(6):429–438.
18. Levenson JC, Shensa A, Sidani JE, Colditz JB, Primack BA. Social media use before bed and sleep disturbance among young adults in the United States: A nationally representative study. *Sleep*. 2017;40(9):zsx113.
19. Steinsbekk S, Nesi J, Wichstrøm L. Social media behaviors and symptoms of anxiety and depression: a four-wave cohort study from age 10–16 years. *Computers in Human Behavior*. 2023;147:107859.
20. Rabiei M, Masoumi SJ, Haghani M, Nematollahi S, Rabiei R, Mortazavi SMJ. Do blue light filter applications improve sleep outcomes? A study of smartphone users' sleep quality in an observational setting. *Electromagnetic Biology and Medicine*. 2024;43(1–2):107–116.
21. Bauducco S, Pillion M, Bartel K, Reynolds C, Kahn M, Gradisar M. A bidirectional model of sleep and technology use: A theoretical review of how much, for whom, and which mechanisms. *Sleep Medicine Review*.
22. Kolhar M, Kazi RNA, Alameen A. Effect of social media use on learning, social interaction, and sleep duration among university students. *Saudi Journal of Biological Sciences*. 2021;28(4):2216–2222.
23. Watkins RA, Sugimoto D, Hunt DL, Oldham JR, Straccioli A. The impact of social media use on sleep quality and performance among collegiate athletes. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*. 2021;9(7).
24. Hjetland GJ, Skogen JC, Hysing M, Gradisar M, Sivertsen B. How and when screens are used: comparing different screen activities and sleep in Norwegian university students. *Front Psychiatry*. 2025 Mar 31;16:1548273.
25. Carskadon, M. A., Vieira, C., & Acebo, C. (1993). Association between puberty and delayed phase preference. *Sleep*, 16(3), 258–262.
26. Crowley, S. J., Acebo, C., & Carskadon, M. A. (2007). Sleep, circadian rhythms, and delayed phase in adolescence. *Sleep Medicine*, 8(6), 602–612.
27. Folkehelseinstituttet. (2022). Ungdom og søvn – fakta, råd og tiltak for bedre søvn blant ungdom. Oslo: Folkehelseinstituttet. Hentet fra <https://www.fhi.no/nettpub/sovn/ungdom-og-sovn/>.
28. Minges, K. E., & Redeker, N. S. (2016). Delayed school start times and adolescent sleep: A systematic review. *Sleep Health*, 2(4), 282–289.
29. Venter RE. Role of sleep in performance and recovery of athletes: A review article. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 2012;52(3):254–261.
30. Fullagar HHK, Skorski S, Duffield R, Hammes D, Coutts AJ, Meyer T. Sleep and athletic performance: The effects of sleep loss on exercise performance, and physiological and cognitive responses to exercise. *Sports Medicine*. 2015;45(2):161–186.
31. Walker, M. P. (2008). Cognitive consequences of sleep and sleep loss. *Sleep Medicine*, 9(1), S29–S34.
32. Silva GE, Goodwin JL, Parthasarathy S, Sherrill DL, Vana KD, Drescher AA, et al. Longitudinal association between short sleep, body weight, and emotional and behavioral functioning in Hispanic and Caucasian children: The Tucson Children's Assessment of Sleep Apnea Study. *Sleep*. 2016;39(4):819–825.
33. Montag C, Duke É, Montag J. Digital hygiene: New concepts and challenges in digital well-being. *Addict Behav Rep*. 2017;5:45–47.
34. Bonnar D, Bartel K, Kakoschke N, Lang C. Sleep interventions designed to improve athletic performance and recovery: A systematic review of current approaches. *Sports Medicine*. 2018;48(3):683–703.