



Tonåringars psykiska hälsa

- utvecklingen under de senaste 30 åren

De senaste resultaten från Skolbarns hälsovanor visar att allt fler tonåringar uppger att de ofta har psykosomatiska besvär. Bland 15-åriga flickor är andelen den största sedan studien började i mitten på 1980-talet, 57 procent.

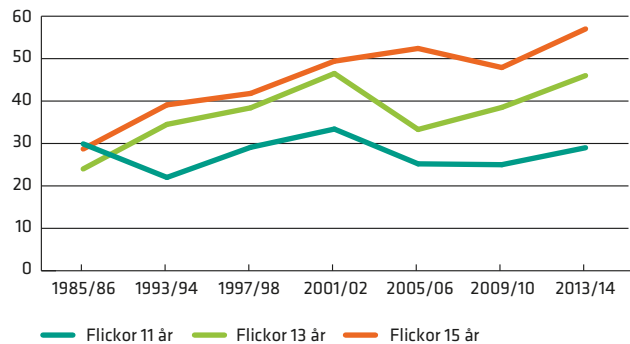
Uttrycket ”psykisk ohälsa” används vanligen för att beteckna olika typer av tillstånd som nedstämdhet, oro och sömnsvårigheter. Ofta innefattas också olika former av värk som kan vara uttryck för psykologisk belastning, som huvudvärk, ont i magen och ont i ryggen. Besvären hänger många gånger ihop.

Andelen 13- och 15-åringar som uppgett att de har haft minst två psykosomatiska besvär i veckan de senaste sex månaderna, har gradvis ökat. Det har skett en fördubbling under perioden 1985/86 till 2013/14, både för flickor och pojkar. För 11-åringarna har det inte skett någon förändring.

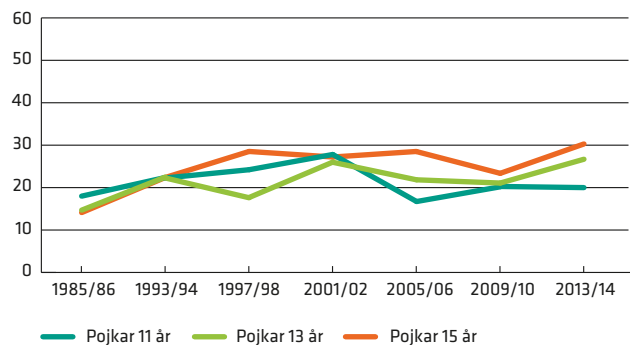
Miljön i hemmet och miljön i skolan är avgörande för hur barn och unga mår. Det är därför viktigt att se om, och i så fall hur, dessa miljöer har förändrats för att finna orsakerna till den ökade psykiska ohälsan bland barn och unga. Resultaten från Skolbarns hälsovanor visar till exempel att en övervägande majoritet av eleverna uppger att de har lätt för att tala med sina föräldrar om saker som bekymrar dem, vilket tyder på att de flesta har en trygg hemmiljö.

Skolbarns hälsovanor är ett internationellt forskningsprojekt som Världshälsoorganisationen (WHO) samordnar. Studien genomförs vart fjärde år och Sverige har deltagit sedan 1985. Det är en enkätundersökning bland 11-, 13- och 15-åringar där en rad frågor ställs som rör olika dimensioner av hälsa, hälsobeteenden och miljöer som på olika sätt har betydelse för hur barn och ungdomar mår. Under 2013/14 genomfördes den åttonde datainsamlingen där närmare 8 000 elever från cirka 400 skolor över hela landet deltog. Syftet med Skolbarns hälsovanor är att öka kunskapen om levnadsvanor och förhållanden som anses viktiga för barns och ungdomars hälsa, följa utvecklingen över tid samt göra jämförelser med barn och ungdomar i andra deltagande länder.

Figur 1. Andel (%) flickor, i respektive ålder, som uppgett att de har haft minst två somatiska* eller psykiska besvär** mer än en gång i veckan de senaste sex månaderna, 1985/86–2013/14.



Figur 2. Andel (%) pojkar, i respektive ålder, som uppgett att de har haft minst två somatiska* eller psykiska besvär** mer än en gång i veckan de senaste sex månaderna, 1985/86–2013/14.



* Till somatiska besvär hör huvudvärk, ont i magen, ont i ryggen samt känt mig yr.

** Till psykiska besvär hör känt mig nere, varit irriterad eller på dåligt humör, känt mig nervös samt haft svårt att somna.

När det gäller miljön i skolan är utvecklingen däremot blandad. Å ena sidan visar undersökningen att de flesta elever tycker om skolan och att en övervägande majoritet av eleverna i alla tre åldrar uppger att de trivs med sin klass och sina lärare. Å andra sidan är det allt fler som uppger att de är stressade över skolarbetet.

Utöver skolstress har faktorer som den ökade individualiseringen, de ökade trösklarna till arbetsmarknaden

och den höga ungdomsarbetslösheten tidigare lyfts fram som tänkbara bidragande orsaker till den ökade psykiska ohälsan bland unga.^{1,2} Fördjupade analyser krävs för att få ökade kunskaper om, och i så fall hur, dessa faktorer påverkat utvecklingen.

I *Allmänt välbefinnande och självskattad psykisk hälsa bland 11-, 13- och 15-åringar i Sverige*, presenteras ytterligare resultat om självskattad psykisk hälsa från den senaste datainsamlingen av studien Skolbarns hälsovanor, se www.folkhalsomyndigheten.se.

-
1. Socialstyrelsen. Folkhälsorapport 2009. Stockholm: 2009.
 2. Socialstyrelsen. Psykisk ohälsa bland unga – Underlagsrapport till *Barn och ungas hälsa, vård och omsorg 2013*. Stockholm: 2013.



Folkhälsomyndigheten