

Det syns inte - hur man mår bra



Bakgrund

De senaste åren har rapporterna om den ökande psykiska ohälsan hos unga duggat tätt (Folkhälsomyndigheten, 2018, Socialstyrelsen, 2017). Ökningen visar främst att allt fler lider av psykiska besvär i form av ångest, nedstämdhet eller stress som de behöver vård för, snarare än att fler får kliniska diagnoser såsom depression eller ADHD. Forskning visar att det är vanligare att tjejer uppvisar ett sämre psykiskt mående än killar. Bland tjejer uppgår andelen med ångest eller nedstämdhet nu till ca en av tre. Folkhälsomyndighetens rapporter visar på en dubbling av andelen 15-åriga tjejer som visar symptom på psykiska besvär över de senaste 30 åren, ett mönster som nu även ses i allt yngre åldrar. Även om man inte kan säga exakt vad som förklarar utvecklingen så vet man att det är förändringar i omgivningen, livsstilen och levnadsvillkoren som framför allt driver på utvecklingen. Den här rapporten sammanfattar resultaten från självrapporterad kartläggning av livsstilsfaktorer med väletablerade kopplingar till psykiskt välbefinnande för nästan 2000 ungdomar.

Om oss

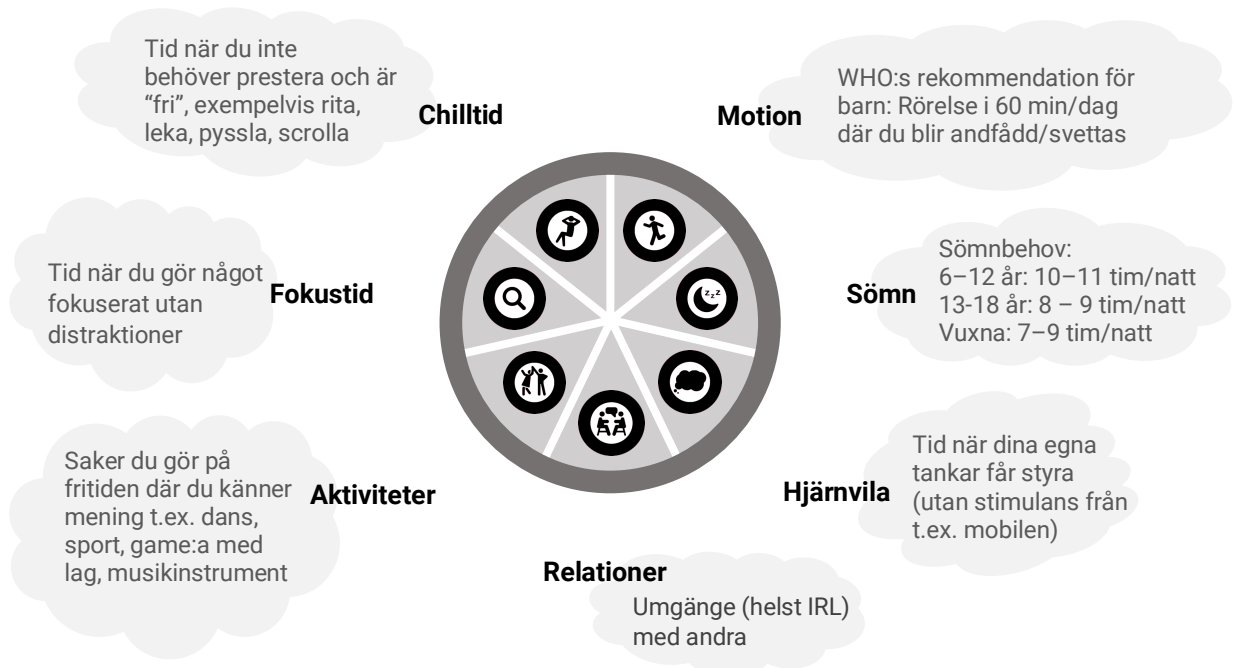
Det syns inte är ett ideellt projekt som syftar till att sprida kunskap och bryta stigma kring psykisk ohälsa samt att erbjuda perspektiv, insikter och verktyg för att själv påverka sitt psykiska mående. Metoden som vi arbetar med är att både känslomässigt och intellektuellt engagera unga till att reflektera över sin egen situation. Detta har åstadkommits genom en musikal föreställning där vanliga utmaningar gestaltas. Scenerna bearbetas sedan genom workshop, föreläsning och egen reflektion. Vi har med stöd från Allmänna Arvsfonden och Folkhälsomyndigheten träffat ca 20 000 personer. Under arbetet har vi också gjort enkätundersökningar om ungas livsstilsvanor och reaktioner på projektet för ett urval av deltagarna. Vårt mål är att skapa förutsättningar för unga och deras nära vuxna att förstå och prata om det som känns, men inte alltid syns.

Psykiskt välbefinnande och skyddande faktorer

Vårt psykiska välbefinnande beror på en rad olika saker såsom vår ärftlighet, vår livssituation men också till stor del vad vi ägnar vår tid åt (Lyubomirsky et al, 2005). Vad vi ägnar vår tid åt är något som vi själva kan påverka. Det är med andra ord den delen som är mest konstruktiv att fokusera på i utbildningsinsatser. De aktiviteter vi ägnar oss åt som kan öka vårt psykiska välbefinnande kallas ibland för skyddande faktorer och är grundläggande mänskliga behov. Vi använder oss av en fri översättning av

Rock & Siegels modell av den mentala tallriksmodellen (Rock et al, 2012) där balans mellan sju olika faktorer utgör en god utgångspunkt för psykiskt välbefinnande. Dessa sju kategorier är sömn, chilltid, hjärnvila, motion, meningsfulla aktiviteter, relationer och fokustid (som tillsammans bildar akronymen SCHMARF).

Den mentala tallriksmodellen – hjärnans grundläggande behov



Vardera av dessa sju aktiviteter har visats stärka kopplingarna mellan olika delar av hjärnan och balansera frisättningen av olika signalsubstanser som alla påverkar välbefinnande på olika sätt (exempelvis endorfin, enkefalin, oxytocin, serotonin, kortisol, adrenalin och dopamin). Samtliga faktorer betydelse för psykiskt välbefinnande har ett vedertaget vetenskapligt stöd från otaliga studier (Rock et al 2012). Tallriksmodellen ska inte tolkas som att dygnets alla timmar ska fördelas jämt mellan dem, utan modellen ska fungera som ett tankestöd för att reflektera över om alla tårtbitar regelbundet finns med i livet. Sömn och motion är så pass avgörande för hela vårt mående (både fysiskt och psykiskt) att det finns vetenskapligt belagda rekommendationer av internationella hälsoorganisationer (t.ex. Världshälsoorganisationen) för hur mycket tid man bör ägna åt dem. De övriga har inga exakta tidsangivelser med vetenskapligt stöd.

Skyddande faktor	Varför?	Hur?
Sömn	Under sömnen återhämtar sig kroppen både fysiskt och mentalt. Den största återhämtningen sker under sömnfasen med djupsömn som förekommer främst i början av nattsömnen. Den största hjälpen för att hantera känslor sker däremot under drömsömnen som framförallt sker ju längre man sovit varför antalet timmar är viktiga för att göra oss känslomässigt motståndskraftiga. Sömnbrist gör oss låga på energi, mer känsliga, lättirriterade och nedstämda.	Sömnbehov vid olika åldrar: 6-12 år: 10-11 timmar 13-18 år: 8-9 timmar (ibland mer under tonåren) Vuxna: 7-9 timmar
Motion	När vi motionerar släpps ämnen fram i kroppen som gör att vi känner oss lugna, lyckliga och mer fokuserade. Vi känner mindre smärta både från något som gör ont i kroppen och det som känns jobbigt. Vi blir också mindre stressade, starkare, piggare och vi sover bättre.	Enligt Världshälsoorganisationen bör barn och ungdomar röra sig minst sammanlagt 60 min/dag av pulshöjande aktivitet. De bör också få in belastningsträning (styrka) 3 ggr/vecka.
Fokustid	När vi har schysst fokustid får vi förutsättningar för att kunna lära oss nya saker genom att bygga nya kopplingar mellan nervceller i hjärnan. Det innebär att hjärnan formas om och skapar snabbare kopplingar för det som vi ägnat vår uppmärksamhet åt och det bidrar till att vi skapar ett minne för detta.	Tid då vi fokuserar på en sak i taget, har en distraktionsfri arbetsmiljö och tid att ägna oss åt tankemässigt krävande uppgifter. Det kan t.ex. innebära att lägga mobilen i ett annat rum när vi ska fokusera för att inte låta tankemässiga resurser gå åt till att hindra impulsen att vilja plocka upp den.

Relationer	När vi regelbundet känner oss betydelsefulla för andra människor får vi utsöndring av hormonet oxytocin som både gör oss tillfreds och dämpar stresspåslag. Känner vi oss ensamma eller missförstådda får vi tvärtom aktivitet i hjärnans hotcentrum som på sikt kan leda till nedstämdhet och depression.	Genom att ge varandra vår närvaro, tid och positiva uppmärksamhet känner vi oss viktiga för varandra. Det kan vi göra på många olika sätt men där att bli hörd och sedd i fysisk närvaro av varandra ger störst effekt på välmående.
Chilltid	När vi har kravlös tid att ägna åt vad vi vill utan några förväntningar på prestation får vi chans att koppla av vilket är avstressande för oss. Kan vi då vara lekfulla, spontana och kreativa får vi ytterligare vinningar i välmående.	Chilltid kan vara att exempelvis rita, sjunga, pyssla, leka, jobba med händerna, slösurfa, slögame:a eller kolla på TV. Det viktiga är att det inte finns några krav eller förväntningar om prestation.
Hjärnvila	Hjärnan behöver regelbundet tid då tankarna får vandra fritt - utan stimulans utifrån. Då aktiveras helt andra områden i hjärnan som visats viktiga för vår återhämtning. Hjärnvila är också kopplad till ökad förståelse för oss själva och andra och bättre minnesinlagring. Det är också då vi har möjlighet att komma på nya idéer.	Hjärnvila får vi när vi tomglor, mediterar, vilar, tar en dusch eller ett bad, en promenad i naturen, gör yoga eller på annat sätt stänger av de mer stimulerande intrycken från omvärlden. Det gäller alltså att då inte lyssna på podd, kolla på klipp eller läsa. Avslappnande musik, regnljud eller dylikt kan dock fungera så länge det tillåter de egna tankarna att ta plats.
Meningsfulla aktiviteter	Att vi ägnar oss åt saker som betyder något för oss är viktigt för vår drivkraft och motivation. Det är kopplat till frisättning av ämnet dopamin som fungerar som ett bränsle för att vi ska ta oss an saker. Att delta i organiserade fritidsaktiviteter är kopplat till högre välbefinnande hos unga.	Det kan uppnås både genom vara att vara del av en grupp med ett gemensamt mål (game:a med ett lag, sjunga i kör, sporta etc.), en fritidsaktivitet som känns utvecklande (fäktning, schack, skapande etc.) eller att ge av sin tid och hjälpa andra människor (delta i frivilligorganisation, läxhjälp till yngre, läsa för äldre, språkcafé etc).

Kartläggning av skyddande faktorer

Den nedan rapporterade kartläggningen av de skyddande faktorerna från vår undersökning baseras på en fråga om vardera faktor och kan ses som en övergripande fingervisning över hur balansen mellan de skyddande faktorerna ser ut i ungas liv.

Sömn - På frågan om hur många timmar de oftast sover på vardagar svarar 23% att de sover 8 timmar/natt eller mer, 41% svarar att de sover mellan 7 och 8 timmar/natt och 36% svarar att de sover mindre än 7 timmar/natt. Andelen som sover mindre än 7 timmar/natt är högre på gymnasiet (42-52%) jämfört med högstadiet (28-35%) och årskurs 6 (14%).

Nyckelresultat: Ca 25% sover enligt rekommendationer.

Chilltid – På frågan om hur ofta de använder mobil, surfplatta, dator på fritiden (ej till skolarbete) mer än 4 timmar/dag svarar 66% att det gör detta varje dag, 21% att det gör det minst tre dagar/vecka och 13% att de gör detta 2 dagar/vecka eller mer sällan.

Nyckelresultat: Ca 65% ägnar mer än 4 timmar/dag åt digitala medier.

Hjärnvila – På frågan om hur lång tid per dag de gör "ingenting med hjärnan" dvs låter tankarna vandra dit de vill utan underhållning eller information som styr tankarna, svarar 13% mer än 45 min/dag, 63% mellan 10 och 45 min/dag och 24% att det är mindre än 10 min/dag.

Nyckelresultat: Ca 25% ägnar mindre än 10 min/dag åt hjärnvila.

Motion – På frågan om hur ofta man tillbringar minst 50 min/dag åt att träna svarar 14% att de gör detta dagligen, 38% att det sker mellan tre och sex dagar/veckan, 28% en till två dagar/vecka, medan 20% svarar att någon enstaka gång eller aldrig händer.

Nyckelresultat: 20% tränar sällan eller aldrig och 14% tränar dagligen.

Aktiviteter – På frågan om hur ofta de deltar i organiserade fritidsaktiviteter svarar 37% minst två gånger i veckan, 28% svarar en gång i veckan eller mer sällan och 35% att de aldrig deltar i någon fritidsaktivitet.

Nyckelresultat: 35% deltar inte i någon organiserad fritidsaktivitet.

Relationer – På frågan om hur ofta de brukar pratar med någon annan när det känns jobbigt någon gång svarar 7% varje gång, 31% ofta, 38% sällan och 24% att de aldrig gör detta. **Nyckelresultat: Ca 60% pratar sällan eller aldrig med någon om sådant som är jobbigt.**

Fokustid – På frågan om hur ofta de gör läxorna med annan media som inte rör läxorna igång samtidigt svarar 41% i årskurs 6-9 att de oftast eller alltid gör så medan 19% anger att de nästan aldrig gör så. I gymnasiets undersökning var frågan hur väl de instämmer med påståendet om att de gör läxorna med digitala medier påslaget som inte rör läxorna svarar 29% att detta stämmer ganska eller mycket bra medan 18% inte alls håller med.

Nyckelresultat: Ca 20% gör överlag läxorna utan att samtidigt ha digitala medier igång som inte rör läxorna.

Sammanfattning

Kartläggningen visar att en stor andel unga lever på ett sätt som är kopplat till ökad risk för ett sämre psykiskt välbefinnande. Att endast en av fyra sover enligt rekommendationerna och en av tre i högstadiet uppger att de sover mindre än sju timmar/natt på vardagar innebär en kraftigt förhöjd risk för att inte orka med livets utmaningar på ett adekvat sätt. När det gäller hur många som får till sin vardagsmotion visar undersökningen liknande fynd som Pep-rapporten (2020) som noterade att en av fem uppnår rekommendationerna om 60 min fysisk aktivitet per dag. I den här undersökningen svarade en av fem att de sällan eller aldrig tränar 50 min på en dag och 14% att de gör detta dagligen. De väletablerade skyddande effekterna av motion på vår hälsa inbegriper vårt psykiska välbefinnande och utan tillräckligt med rörelse är vi i riskzonen för ett sämre mående. Enligt vår och andras data lever alltså majoriteten av unga med en förhöjd risk till ett sämre psykiskt välbefinnande på grund av sitt stillasittande och sin bristfälliga sömn. Utöver det rapporterar två av tre att de sällan eller aldrig pratar med någon om sådant som är jobbigt. Att sätta ord på sina känslor, berätta om dem för någon annan ger en omedelbar dämpande effekt på intensiteten i känslan alldeles oavsett vad den lyssnande personen sen bidrar med – en enkel strategi som många alltså inte använder sig av. Undersökningen visar alltså en rad beklämmande siffror i de grundläggande behov som forskning visat är avgörande för vårt psykiska välbefinnande. I kommande rapporter undersöker vi kopplingarna mellan de här grundläggande behoven och deras psykiska välbefinnande i denna data.

Möjliga förklaringar

Hur vår livsstil utvecklats har en rad förklaringar kopplade till industrialismen, urbaniseringen och tekniska framsteg över en längre tid. Trots att dessa framsteg naturligtvis gagnat oss på många sätt så kommer också utmaningar med vårt alltmer stillasittande, uppkopplade liv. Vi behöver medvetet agera för att få till en hållbar livsstil med hänsyn till våra grundläggande behov. Från sammanställd forskning av kopplingen mellan digitala medier och ungas psykiska mående kan man dra slutsatsen att det finns både direkta effekter (som beror på vad man lägger sin digitala tid på) och indirekta effekter (som beror på vad digitala medier tränger undan). Den mest påtagliga effekten tycks i forskningen peka på att tiden på digitala medier tränger undan sömnen (Mind, 2020). Det är också något som unga själva angivit i Statens medieråds rapport där majoriteten från 9 års ålder uppgav att deras användande av digitala medier varje vecka gick ut över andra saker de också hade behövt göra (såsom sömn, motion och skolarbete) (Statens medieråd, 2019). Det är uppenbart från denna undersökning att allt för många unga lever på ett sätt som riskerar att de mår sämre, orkar mindre och klarar av skolan och livets utmaningar på ett sämre sätt.

Teknikanvändning som främjar välbefinnande

Det kan vara lockande att dra den enkla slutsatsen om att digitala medier har utkonkurrerat våra skyddande faktorer och därför är den naturliga åtgärden att dra ned på skärmtiden. Men eftersom vi idag lever alltmer integrerat i våra digitala medier där både läxhjälp och underhållning finns i samma enhet, ibland t.o.m i samma tjänst, krävs mer genomtänkta insatserna för att främja balans mellan de olika tårbitarna i tallriksmodellen.

Istället för att se digitala enheter som ett hot mot vårt välmående bör vi se på den mentala tallriksmodellen och de skyddande faktorer som sju olika sätt och möjligheter till att stärka välmående. Får vi till våra grundläggande behov kommer *tiden* ägnad åt digitala medier inte att vara ett problem. Det som skiljer digitala medier från alla tidigare föregående tekniker (radio, TV etc) eller andra aktiviteter (såsom exempelvis schack) är att de innehåller interaktiva designelement, utvecklade med syftet att få användarna att ägna så mycket tid åt tjänsten som möjligt. Dessa designelement bör regleras på ett sätt som uppmuntrar till ett användande som är förenligt med att uppfylla våra grundläggande behov. Tills detta händer vilar ansvaret tungt på individens axlar att balansera sitt användande och sin mentala tallriksmodell.

Fokus behöver nu ligga på säkra att vi möter våra grundläggande behov, och detta måste prägla alla beslut som rör barn och unga för att säkerställa en uppväxt som möjliggör en god hälsa – något som enligt Barnkonventionen är varje barns rättighet. Den resan börjar med oss vuxna som de viktigaste förebilderna i ungas liv, både som föräldrar, beslutsfattare, viktiga vuxna, skolpersonal och teknikutvecklare. Alla kan vi ta ett ansvar för att hjälpa någon eller många att få bättre balans mellan tårtbitarna i tallriksmodellen.

Metod

I den här rapporten presenteras insikter från vårt arbete med ungdomar i Sverige under 2019-2020 och resultaten från de anonymt ifyllda enkäterna kopplade till vår verksamhet. Frågor rörande ungas livsstil, hälsovanor, psykiska mående och medievanor har ställts, samt information om ålder och kön. Olika urval har svarat på olika antal frågor varför antalet deltagare varierar mellan frågorna. Frågorna har fyllts i på frivillig basis i skolan under mentorstiden där eleverna fått skriftlig information om att deras svar är anonyma, frivilliga och att besvarandet av frågorna kan avslutas när som helst. Samtliga deltagare har också tagit del av någon av kunskap och verktyg via Det syns inte (som föreläsning eller edutainment), föreläsning eller workshop som arrangerats under skoltid. Deltagarna utgör totalt 1990 personer (58% tjejer, 39% killar och 3% som svarat annat/vill ej uppge) från fem olika skolor i Stockholmsområdet, Växjö och Helsingborg. Deltagarna har varit från årskurs 6 upp till och med sista året på gymnasiet vilket täcker ett åldersintervall mellan 13 och 19 år. Svarsfrekvensen är högre än 70% för alla årskurser.

Resurser

För mer information om den mentala tallriksmodellen och tips för att sträva mot balans finns *Föräldraguiden* att ladda ned på hemsidan för projektet *Det syns inte*. För unga själva finns *Det syns inte appen* (inom kort) med tips på hur de kan sträva mot balans i sina grundläggande behov. Gå gärna in på vår hemsida och skriv upp er till vårt nyhetsbrev för att ta del av nästkommande rapporter rörande ungas psykiska välbefinnande, och kopplingen till de grundläggande behoven.

Nuvarande och kommande resurser från projektet inkluderar bl.a.:

Det syns inte – App (Appstore och Google Play, sök på "Det syns inte")

Det syns inte – Podd (Spotify, Podbean eller där poddar finns)

Det syns inte – Föräldraguide (www.detsynsinte.se)

Referenser

Folkhälsomyndigheten. Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige? (2018)

Socialstyrelsen. Utvecklingen av psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna. (2017)

Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M., & Schkade, D. Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change *Review of General Psychology* 9:2, 111-131 (2005)

Rock, D., Siegel, D.J., Poelmans, S.A.Y., & Payne, J. The Healthy Mind Platter *Neuroleadership Journal*, 4, 1-23 (2012)

Generation Pep. Pep-rapporten (2020)

Mind. Mår unga sämre i en digital värld? (2020)

Statens medieråd. Ungar & medier (2019)

