

Ungas psykiska hälsa och FN:s globala mål

MITT HUVUD & VÄRLDEN



FORTE:

Forskningsrådet för
hälsa, arbetsliv och välfärd

Läs vidare!

Mer om de globala målen kan du läsa på www.globalamalen.se och ungdomar.se/we_change

På ungdomar.se/komigen hittar du mer om olika former av psykisk ohälsa

Vårdguiden med info om sjukdomar, symtom och behandling hittar du på 1177.se!

Internationellt

Unga i Sverige mår enligt internationella mätningar ungefär lika bra som unga i andra europeiska länder. De vanligaste psykiatriska diagnoserna bland unga i Sverige är ADHD, depression och olika autismspektrumtillstånd.

Fler unga

Fler unga söker hjälp för sina problem idag genom att till exempel vända sig till Barn- och ungdomspsykiatri, BUP.

Hjälp & stöd

HIT KAN DU VÄNDA DIG FÖR STÖD, HJÄLP OCH SVAR:

Föreningen Tilia Stöd och vägledning för unga med psykisk ohälsa. Foreningentilia.se

Föreningen Shedo Information och stöd kring psykisk ohälsa, ätstörningar och självskadebeteende. Shedo.se

BRIS Stöd för barn och unga via telefon, mail och chatt. BRIS.se och stödtelefon 116 111

Stöd & Svar på Ungdomar.se Experter svarar på ungas frågor om allt möjligt + arkiv med över 50 000 besvarade frågor. Ungdomar.se/qa

UMO Ungdomsmottagningen på nätet. UMO.se

Självordslinjen Mail, chatt och anonym stödtelefon för alla som har eller har haft självmordstankar. 901 01 och Mind.se

Frisk&Fri Stöd för personer med ätstörningar och deras närstående. Friskfri.se

Trygga Barnen Har du någon i din närhet som har problem med alkohol, droger, eller mår psykiskt dåligt? Stödtelefon 070 477 79 10 och chatt på Tryggabarnen.org/unga

BUP Barn- och ungdomspsykiatri finns i hela landet för barn och unga upp till och med 17 år. BUP.se

Röda Korsets Ungdomsförbund Stödchatten Jourhavande kompis där du kan prata anonymt om problem i vardagen, kompisgrupper för dig som just kommit till Sverige samt läxhjälp. Rkuf.se/fa-stod

1000 möjligheter Stödchatt för dig som är under 25 och har frågor kring sex, relationer, sexuella övergrepp, sexualitet, sexuell identitet och HBTQ. 1000mojligheter.se

Tjejzonen Prata med en storasyster som lyssnar eller få en egen storasyster som du kan prata med i upp till ett år. För alla mellan 10-25 år som identifierar sig som tjejer. Tjejzonen.se

Killfrågor Ställ frågor om vad som helst till en vuxen. Du kan vara helt anonym. Stödchatt för alla mellan 10-18 år som identifierar sig som killar. Killfragor.se

Föreningen Storasyster Stöd för dig som utsatts för våldtäkt eller sexuella övergrepp. Chatt och mailjour på foreningenstorasyster.se

Hur känner du dig?

En fjärdedel av barn och unga uppger att de ofta är spända och nervösa och över 35 % av femtonåriga tjejer har känt sig nere mer än en gång i veckan de senaste sex månaderna.

Om Forte

Forte är forskningsrådet för hälsa, arbetsliv och välfärd. Forte finansierar, initierar och kommunicerar forskning på uppdrag av regeringen.

Hur vi mår och hur världen utvecklas hänger ihop. Vår psykiska hälsa påverkar vilka beslut vi tar och hur vi väljer att leva våra liv, samtidigt som vi själva påverkas av samhället vi bor i. Hur får vi en hållbar värld om inte människorna som lever i den mår bra? Psykisk hälsa är både ett mål och en förutsättning för hållbar utveckling lokalt och globalt.

Många fler unga uppger i dag att de mår psykiskt dåligt än för 20 år sedan. Samtidigt har vi en ny global agenda för hur hela världen snabbt ska gå mot en hållbar framtid. Forskningen kring psykisk hälsa och social hållbarhet har börjat flätas samman; det stora kopplas ihop med det lilla och sektorer och aktörer som förut inte haft något med varandra att göra börjar arbeta tillsammans.

De globala målen

FN har enats om en ny global agenda med 17 mål för en bättre framtid. Målen fokuserar på att lösa klimatkrisen, utrota extrem fattigdom och minska ojämlikheter och orättvisor i världen. De handlar både om ekologisk, social och ekonomisk hållbarhet och hur vi ska uppnå dem genom samarbete och partnerskap på alla nivåer.

Hållbar utveckling & social hållbarhet

Hållbar utveckling innebär att kunna tillfredsställa människors behov och kunna leva bra liv, utan att förstöra planeten eller samhället för kommande generationer. Välfärd och välbefinnande, frågor om rättvisa, makt och rättigheter, är alla delar av vad som kallas för social hållbarhet.

Hur mår vi?

Vår känsla inför och tillit till framtiden påverkar hur vi mår: känner vi oss självsäkra och optimistiska inför en värld fylld med möjligheter, eller är vi oroad för arbetsmarknaden, stressade för betygen och oroliga över ett gungigt världsläge? Ojämlighet eller arbetslöshet, att inte få tillgång till en bra utbildning, eller känslan av att leva i en osäker och orättvis värld kan ge vem som helst stress och ångest.

I dagsläget finns för lite forskning kring hur Sveriges unga mår, vad som får unga att må bra och dåligt i vardagen och vad som kan göras för att fler ska må bättre.

Vad är då psykisk hälsa? Och vad är skillnaden mellan att ha en dålig dag och att må psykiskt dåligt?

Lycklig, taggad & trygg - psykisk hälsa

Psykisk hälsa innebär mer än att inte må dåligt. WHO beskriver psykisk hälsa som ett "ett tillstånd av mentalt välbefinnande" där varje person kan förverkliga sig själv, klara av påfrestningar i vardagen, arbeta produktivt och bidra till det samhälle hon eller han lever i. Exakt hur psykisk hälsa ska definieras debatteras flitigt av forskare världen över, men de flesta är överens om att det måste rymma aspekter av både emotionellt, psykologiskt och socialt välbefinnande.

Emotionellt välbefinnande innebär att känna sig tillfreds med livet och känslor som glädje, lugn, lycka och trygghet. Psykologiskt välbefinnande handlar om saker som självkänsla och att acceptera sig själv, det handlar om optimism, att vara öppen för nya erfarenheter och kunna utveckla bra relationer med andra människor. Socialt välbefinnande innebär att känna sig socialt accepterad och inkluderad, känna tillit till sig själv och sina egna förmågor, tillit till andra människor och tillit till samhället i stort.

Psykisk hälsa handlar alltså både om hur man mår själv och hur man fungerar i samhället man lever i.

Stressad, ångestfylld & deppig - psykisk ohälsa

Inom forskningen och vården pratas det om psykisk ohälsa och psykiatriska diagnoser. Både mindre psykiska problem som till exempel oro och nedstämdhet, och mer allvarliga symptom som uppfyller kriterierna för en psykiatrisk diagnos, kallas för psykisk ohälsa.

Vissa forskare menar faktiskt att psykisk hälsa och ohälsa kan leva sida vid sida i samma person. Du kan till exempel känna glädje, trygghet och tillit till dig själv, men ändå ha mycket oro. Det är viktigt att ha tillräckligt med kunskap för att kunna lära känna sig själv och känna igen symptom på psykisk ohälsa. För att alla ska få rätt hjälp är det viktigt att dela upp och skilja på "normala" och "sjukliga" tillstånd, sätta diagnoser och identifiera symptom.

Detta är inte lätt. Det är normalt med svängningar i hur man mår och att reagera på saker som händer i ens omgivning. Känslor som

sorg, nervositet eller stress, är helt normala reaktioner på ett mänskligt liv. Men om känslorna tar överhanden eller håller i sig under en längre tid är det viktigt att söka hjälp.

Varför forska?

Psykisk hälsa och ohälsa angår oss alla. Det är faktiskt vanligare att drabbas någon gång i livet än att inte göra det. Men trots detta vet vi idag alldeles för lite om hur barn och unga mår, varför de mår som de gör och hur vi kan göra livet bättre för dem.

Med större förståelse, fler verktyg och mer kunskap kan politiker, vårdinstanser – och människor som du och jag – lättare göra rätt val av insatser för att bidra till ett friskare och mer hållbart samhälle.

Varför är det så svårt att prata om psykisk ohälsa? Vad gör man om man mår riktigt dåligt? Hur påverkar sociala medier och skolmiljön hur unga mår i vardagen? Forte vill bidra till dialogen kring hur unga människor mår i Sverige idag, hur fler kan må bättre och om hur ungas verklighet hänger ihop med vad som händer i resten av världen.



Tre frågor till forskaren



CHRISTINA DALMAN

Christina Dalman, enhetschef för Psykisk hälsa på Centrum för Epidemiologi och Samhällsmedicin, Stockholms läns landsting och professor i psykiatrisk epidemiologi vid Karolinska Institutet, varför är det viktigt att forska om de här frågorna?

Allt fler unga söker vård för psykisk ohälsa och vi måste försöka förstå varför, för att kunna förebygga att folk mår dåligt, men också för att kunna organisera vården på ett bra sätt så att unga kan få hjäl.

Vilka frågor tror du är viktigast att lyfta i dialogen om ungas psykiska hälsa i Sverige?

Jag tror att det är viktigt att lyfta att psykisk ohälsa är något som de flesta

råkar ut för i livet och att det finns hjälp att få. Det är viktigt att minska stigmatiseringen kring psykisk ohälsa. Jag tror att stigmatiseringen håller på att minska, kanske framförallt bland unga, men vi vet att det fortfarande finns många människor som inte söker hjälp på grund av skam.

Vad kan man som ung göra för att lära sig mer om sig själv och psykisk hälsa/ohälsa?

Facklitteratur kan ju vara jobbig att läsa men landstingen har bra information, kolla till exempel upp Vårdguiden på 1177.se!

FORTE:

Forskningsrådet för
hälsa, arbetsliv och välfärd