

Mental Helses rapport oppsummert

Innledning

Samfunnet står overfor viktige utfordringer når det gjelder å ta vare på den psykiske helsen blant barn og unge. I en nylig publisert studie gjennomført av Oslo Economics på oppdrag fra Norsk Psykologforening slås det fast at forekomst av angst og depresjon blant barn og unge er økende. Helsedirektoratet har beregnet at samfunnskostnader knyttet til psykiske lidelser og adferdsforstyrrelser er på 280 milliarder kroner, og skolene melder om store utfordringer knyttet til psykisk helse.

Dette er en studie gjennomført av Opinion, på oppdrag fra Mental Helse, med hensikt å kartlegge utfordringene rundt ungdom og psykisk helse. Vi har gjennomført studien dels ved hjelp av en kvantitativ survey og dels ved hjelp av dybdeintervjuer blant ungdom og unge voksne i alderen 12 til 20 år. Totalt har 1005 unge fra hele landet svart på den kvantitative undersøkelsen. Vi har kartlagt psykisk helse som fenomen, undersøkt rollen til internett, sosiale medier, skolesituasjonen og forhold til støtteapparatet. Resultatene bekrefter at omfanget av psykisk uhelse er stort.

Sammendrag

I løpet av et år melder hver **femte ungdom om svært eller ganske dårlig psykisk helse**, og mer enn hver fjerde bekrefter å ha kjent på angst- eller depresjonssymptomer. Nesten samtlige har en eller flere uttalte bekymringer.

De unge bruker enormt mye tid på skjermbasert aktivitet og 5-6 timer hver dag er ikke uvanlig, og respondentene melder om et opplevd press som følge av denne aktiviteten. Her ser også påvirkere ut til å spille en viktig rolle, og selv om bildet er sammensatt er den negative innflytelsen fra denne gruppen klart til stede. Dessuten gir internettet god anledning til **mobbing og hets, hver fjerde ungdom har enten blitt utsatt for eller selv bedrevet slik aktivitet**.

Nesten hver tiende ungdom har ingen venner og dermed ingen å dele tiden i undervisningspauser med, og hver femte elev gruer seg til å gå på skolen. Hver tiende elev melder om hyppig undervisningsfravær, og hyppigste årsak oppgis å være søvnproblemer som igjen må betraktes som enten et symptom eller resultat av annen aktivitet. **Tre av ti opplever mobbing i en eller annen form, baksnakking og utestenging som de viktigste**.

Bare om lag halvparten av de som melder om dårlig psykisk helse har tatt kontakt for å få hjelp enten hos det etablerte støtteapparatet eller familie og venner.

Det er viktig å understreke at **ungdom flest har god psykisk helse**, men at det er en gruppe som har det veldig vanskelig. Selv om majoriteten har det bra, kan vi ikke overse disse.

Utvalgte resultater fra rapporten

Bekymringer:

- **Skoler og studier** topper listen over bekymringer (56 prosent bekymrer seg veldig for dette)
- Vennskap kommer på andre plass (38 prosent bekymrer seg veldig)
- Krig og uro i verden er på tredje plass. Her er hele 39 prosent av gruppen 12-14 år bekymret
- Forventningspress kommer som nummer fire, med 32 prosent
- 31 prosent av de unge er bekymret over eget stressnivå
- 29 prosent av de unge er bekymret for egen psykiske helse
- Hele 28 prosent er redd for å ikke få jobben de ønsker seg

Fravær og årsaker:

- 1 av 10 er ofte borte fra skolen
- Hyppigste fraværsårsak er søvnproblemer (41 prosent)
- Etterfulgt av skolelei (36 prosent) og mistrivsel sosialt (29)

Sosialisering:

- 1 av 5 har ingen eller få venner
- 1 av 10 har ingen å være sammen med i friminuttet
- 1 av 5 gruer seg til å gå på skolen/lærestedet
- Nesten 1 av 3 trives ikke med det sosiale på skolen
- 1 av 4 har opplevd netthets

Få oppsøker hjelp:

- 16 prosent svarer at de har svært dårlig (3%) og ganske dårlig (13%) psykisk helse
- Blant disse er det 46 prosent (nesten halvparten) som ikke søker hjelp
- **1 av 10 (8%) har hatt tanker om å ta sitt eget liv det siste året**

Sosiale medier og influensere:

- Snapchat (85 prosent) og TikTok (72 prosent) er mest brukte sosiale medier
- 1 av 3 har ikke tillit til influenserne de følger
- 45 prosent er helt eller litt uenige i at påvirkere gjør hverdagen bedre
- 1 av 5 opplever influensernes påvirkning som press (men 56 prosent er også uenig)
- 1 av 4 sluttet å følge en influencer på grunn av negativ påvirkning
- 1 av 4 opplever påvirkningen fra influensere som positivt (jenter i litt større grad enn gutter)
- Flere av de eldste har lagt merke til at det deles mer om psykisk helse blant påvirkere
- Unge bruker Snapchat til sosialisering og TikTok for å lære

Fremtidsoptimisme: 50 prosent tror de vil få det bedre enn de har det i dag, innen de neste 12 månedene.