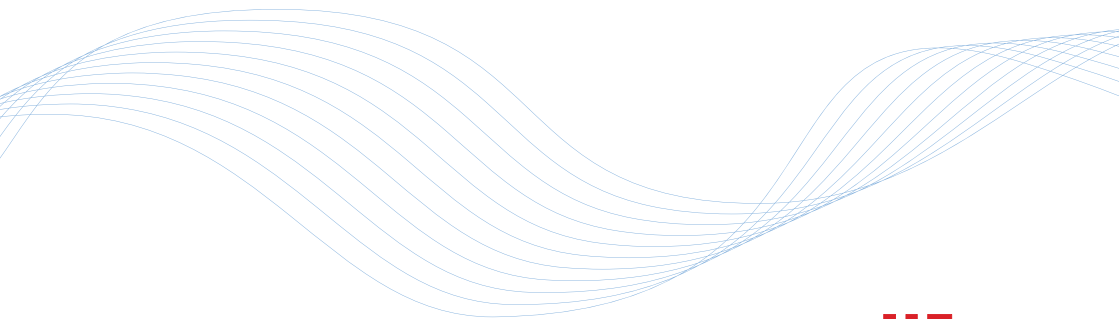




FRÅN TRESTADSSTUDIEN

YAPI STRESS

En utvärdering av en förebyggande insats mot stress hos ungdomar



YAPI STRESS

Tonårstiden är för många ungdomar en omvälvande period kantad av förändringar, nya erfarenheter och utmaningar. Förändringar och utmaningar ger goda möjligheter att växa och utvecklas men kan också föra med sig ökade nivåer av stress i samband med exempelvis ökade prestationskrav i skolan eller nya relationer. Tidigare forskning visar på ett samband mellan stress och utvecklingen av depression och ångestproblematik och följaktligen är ett av Trestadsstudiens fokusområden stress.

Vad är YAPI Stress?

Programmet YAPI Stress bygger på kognitiv beteendeterapi (KBT). I KBT fokuserar man på hur tankar, känslor och beteenden påverkar varandra och i YAPI Stress ligger fokus på hur man hanterar stress och framförallt på om man brukar oro sig eller äta mycket i samband med stress. YAPI Stress är en förebyggande insats där syftet är att undersöka om programmet kan förebygga dåligt mående genom att hjälpa ungdomar att hantera stress bättre.

YAPI

Programmet var helt internetbaserat och förmedlades via webbplattformen YAPI (Your App for Psychological Interventions) där deltagarna loggade in för att ta del av material och kommunicera med sin coach. Plattformen var tillgänglig både via dator och som mobilapplikation.

Interventionens uppbyggnad

Programmet sträckte sig över 6-8 veckor med sex moduler bestående av texter, ljudfiler och videoklipp som deltagarna fick ta del av. Under veckorna fick deltagarna genomföra övningar i sin vardag. Till stöd fanns coacher, bestående av psykologer eller psykologstudenter, som hade kontakt med deltagarna veckovis via textmeddelanden. Via coachen fick de hjälp med att lösa eventuella problem, ställa frågor, samt stöd och hjälp att fortsätta jobba med övningarna.



Genomförandet

Rekryteringen av deltagare skedde från årskurs nio och årskurs ett på gymnasiet under hösten 2015 och våren 2016. Vi besökte ungdomarna i skolan och berättade om programmet och de som anmälde intresse för programmet, samt visade förhöjda nivåer av stress och oro, fick sedan erbjudande om att delta i YAPI Stress. Totalt påbörjade 58 stycken ungdomar programmet.

Resultat

Utvärderingen efter YAPI Stress visar att de ungdomar som påbörjade programmet i genomsnitt avslutade hälften av modulerna, det vill säga tre av programmets sex moduler. På gruppnivå rapporterade deltagarna lägre nivåer av oro, stress, nedstämdhet och ångest efter programmets avslutande. De allra flesta, ca 90 % av deltagarna rapporterade att de upplevde att programmet hade hjälpt dem att bättre handskas med sina problem. Men det fanns också några som tyckte att arbetet med programmet ibland gjorde att de kände sig mer stressade. Frågan om vilken effekt YAPI Stress har över tid, det vill säga huruvida det verkligen kan förbygga utvecklingen av stress-relaterad ohälsa under ungdomsåren, kvarstår emellertid då insamling av uppföljningsdata är pågående under våren 2017 och 2018.

Vill du veta mer?

På vår hemsidan kan du hitta mer information om ungdomar och stress. Du kan även läsa mer om Trestadsstudien och dess andra delprojekt.



JPS
701 82 Örebro
trestadsstudien@oru.se
Telefon 019-30 30 00
www.oru.se/trestadsstudien