

Ungdomar och stress

Syftet med Trestadsstudien är att nå en fördjupad förståelse för varför vissa ungdomar, på kort tid, utvecklar flera olika problem parallellt. Detta görs genom att titta på bakomliggande faktorer och se hur dessa påverkar ungdomar över tid. En av de faktorer som undersöks är stress.

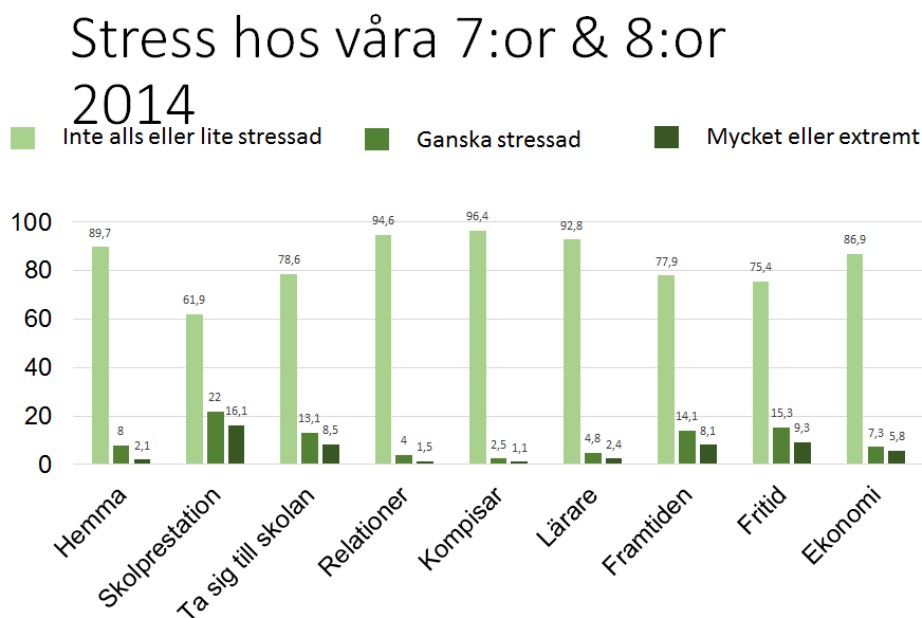
Om stress

Orsaken till att stress är ett av Trestadsstudiens fokusområden är därför att vi vet från tidigare forskning att höga nivåer av stress tillsammans med ineffektiva strategier, såsom överdriven oro eller ältande, bidrar till utvecklandet av psykisk ohälsa. Begreppet stress kan både definieras och användas på olika sätt, både inom forskningen och i vardagsspråket. I Trestadsstudien har vi valt att titta på vilka vardagliga händelser som ungdomar upplever som stressande och i vilken omfattning de blir stressade av dessa. Exempel på områden vi frågar om är ekonomi, relationer och skolprestationer. Vi tittar även på vilka strategier ungdomar använder för att hantera den stress som uppstår i vardagen, eftersom dessa har stor betydelse för vilka konsekvenser som följer av den upplevda stressen gällande psykiskt mående.

Resultat från Trestadsstudien

Vilka områden upplever ungdomar mest stress kring?

I enkäten ungdomarna får svara på, frågar man bland annat om upplevd stress inom 9 olika områden. De tre områden med högst rapporterad stress är *prestation i skolan*, *oro för framtiden* och *konflikt i balansen mellan fritid och skola*.



Samband mellan stressorer och förekomst av ångest och nedstämdhet

Det finns ett samband mellan upplevd stress, ångest och nedstämdhet. Desto högre grad av rapporterad stress ju mer ångest och nedstämdhet rapporteras. Vid högre stressnivåer blev skillnaden större mellan tjejer och killar för ångest och nedstämdhet. Det tycks alltså finnas ett samband mellan upplevd stress i livet och dåligt mående som är starkare för tjejer än för killar.

Skillnader i känslohantering mellan killar och tjejer

Tjejer visade sig äta och oro sig i större utsträckning än killar, både tillsammans med andra och ensamma. Att undertrycka sina känslor gjorde killar i något högre grad än tjejer, men skillnaden var liten.

Sammanfattning

Resultaten från Trestadsstudien visar att stress och oro förekommer i hög utsträckning hos ungdomar och är kopplat till förekomst av nedstämdhet och ångest.

[Läs mer om YAPI Stress. - en förebyggande insats gällande ungdomar och stress](#)