



Hälsoutskottets motion

Hur ska Stockholms kommun arbeta för att förebygga psykisk ohälsa bland unga?

Begrepp

Psykisk ohälsa:

Är en samlande betäckning för både mindre allvarliga problem såsom oro och nedstämdhet till mer allvarliga problem som uppfyller kriterierna för en psykiatrisk diagnos. Psykisk ohälsa är ett vitt begrepp och innefattar både psykiska sjukdomar och funktionsnedsättningar t.ex. ångestsjukdomar, depression, ätstörningar, personlighetsstörningar, bipolär sjukdom och psykossjukdomar som schizofreni.

Psykosomatiska symtom:

Ingår i begreppet psykisk ohälsa. Denna motion utgår från de symtom som är med i studien Skolbarns hälsovanor.

Psykiska symtom- sömnsvårigheter, nedstämdhet, irritation och nervositet.

Somatiska symtom- huvudvärk, ont i magen, ont i ryggen och yrsel.

Psykofarmaka:

Är ett samlingsnamn för läkemedel som riktar sig mot psyket.

Ungdomar/unga:

10 till 26 års ålder.

Situationsbeskrivning

Enligt socialstyrelsens rapport 2017 så har den psykiska ohälsan ökat hos ungdomar sedan 1980-talet i Sverige, och även i större utsträckning än vad den gjort i de andra nordiska länderna.

86,6% av alla killar och 78,2% av alla tjejer anger att de mår bra, men ändå visar statistik att 26% av killar och 44% av tjejer lider av psykosomatiska symptom¹ Den psykiska ohälsan har minskat i alla åldersgrupper förutom hos de unga, och även självmorden i landet

¹<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/628f1bfc932b474f9503cc6f8e29fd45/varfor-psykiska-ohalsan-okat-barn-unga-18023-2-webb-rapport.pdf>

minskar i nästan alla åldersgrupper, men hos de unga ökar antalet självmord.²

Orsaker

Orsakerna till ökningen av psykisk ohälsa är än idag fortfarande okända och inga självklara svar finns. Socialstyrelsen antar att det har med de ungas livsstil att göra. Som t.ex. miljöerna unga utsätts för under skolperioden och inträdet från skolan till arbetslivet. Detta kan vara möjliga anledningar och förklaringen på ökningen.³

Svenska elever har presterat sämre de senaste 20 åren.⁴ Många förändringar har skett sedan 1990-talet och de kan vara en bidragande faktor till att den psykiska ohälsan har ökat hos unga, t.ex. det nya betygssystemet. Enligt det internationella testet PISA så har högstadielära kunnansutveckling försämrats rejält sedan 1995 till 2012.⁵ Med detta kan man även se samband mellan psykisk ohälsa med elevernas syn på deras skolprestation såväl som stress över deras skolarbete.⁶ Om man tittar till den sjunkande skolprestationen och den ökade psykiska ohälsan från skolstressen kan man se det som en antydning till att det svenska skolsystemet inte fungerar som det ska.

Då arbetsmarknaden idag har högre utbildnings- och kompetenskrav än tidigare leder detta till att många ungdomar upplever ökade prestationskrav för att uppnå tillräckligt höga gymnasiebetyg så att de sedan kan få tillgång till en eftergymnasial utbildning. Samtidigt upplever unga stress och orolighet över att inte lyckas komma in på arbetsmarknaden. Dessa förändringar på arbetsmarknaden har en stor inverkan på de unga och har tillfört en stressfaktor i de deras liv.⁷

Allt fler läkare och psykiatriker slutar utan att ersättas med nyanställda. Personalbristen inom sjukvården och psykiatrin ökar, vilket leder till att köerna och väntetiden blir allt längre och att många unga inte får den hjälpen de behöver.⁸ Ungdomarna får

²<http://www.livlinan.org/psykisk-oh%C3%A4lsa/psykisk-oh%C3%A4lsa-och-diagnoser.html>

³<http://www.socialstyrelsen.se/nyheter/2017/kraftigokningavpsykiskohalsahosbar-nochungavuxna>

⁴<https://lararnastidning.se/flera-orsaker-bakom-samre-resultat-i-grundskolan/>

⁵<https://lararnastidning.se/sverige-rasar-i-pisa-undersokning/>

⁶<https://www.forskning.se/2018/09/12/unga-ar-mest-stressade-over-skolprestationer/>

⁷<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/darfor-okar-psykisk-ohalsa-bland-unga/arbetsmarknadens-inverkan-pa-ungas-psykiska-ohalsa/>

⁸<https://www.svt.se/nyheter/lokalt/blekinge/langre-vantetid-inom-psykiatrin>

inte utredningen eller behandlingen dem behöver i tid och kan leda till förödande konsekvenser.⁹ Det finns kuratorer i skolorna som ska vara där för att eleverna ska kunna prata med någon professionell. Problemet är däremot att eleverna sällan går dit och pratar. Det kan upplevas jobbigt att säga att man ska gå till kuratorn då det kan ses som någonting utom det vanliga.

Under 2000-talet har användningen av datorer, telefoner och sociala medier ökat samtidigt som den psykiska ohälsan har ökat. Studier har kunnat visa samband mellan ökad användning av sociala medier och datorer med psykosomatiska symtom och psykisk ohälsa. De unga som spenderar mer tid framför datorn och sociala medier har högre sannolikhet att utveckla psykosomatiska symtom. Det har inte kunnat avgöras exakt hur användningen av datorer och sociala medier påverkar unga. Däremot kan man se tydliga samband mellan en omfattande användning av sociala medier och depressionssymtom.¹⁰ Man kan även se att flickor påverkas mer av sociala medier än vad pojkar gör, vilket syns i hur olika delar av hjärnan reagerar på bilder. Flickors hjärnor aktiverar delar som förknippas med självbild och ångest vid åsynen av en bild på en annan flicka, medan pojkar observerar bilder i betydligt högre grad objektivt och aktiverar de delar som förknippas med proportioner och färgskala. Sociala medier påverkar även relationer i samhället. Istället för sociala interaktioner med biologiska gensvar innebär sociala medier att de fysiska interaktionerna minskar och de biologiska signalerna kopplas bort. Man blir en kvantitativ mall istället för biologisk, intuitiv och kvalitativ mall.¹¹ Den ökade användningen av digitala medel har även ökat stillasittandet.¹²

Konsekvenser

Att allt fler unga insjuknar i psykiska sjukdomar kommer att leda till konsekvenser för både den enskilda individen, andra individer i personens närhet och samhället på lång sikt. Beroende på hur svåra de olika psykosomatiska symtomen är kan de vara mer eller mindre varaktiga. Depressioner och ångestsymtom ökar hos unga och just de här psykiska sjukdomarna kan medföra långvariga sjukdomstillstånd. Konsekvenserna av dessa sjukdomstillstånd leder inte enbart till att individen får en försämrad hälsa och funktionsförmåga, de kan även påverka vilken utbildning dem når

⁹<https://www.jp.se/article/lang-vantetid-for-barn-i-psykiatrin/>

¹⁰<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/628f1bfc932b474f9503cc6f8e29fd45/varfor-psykiska-ohalsan-okat-barn-unga-18023-2-webb-rapport.pdf>

¹¹<https://svenska.yle.fi/artikel/2018/03/12/hjarnforskare-sociala-medier-gor-hjarnan-ledsen>

¹²<http://www.lakartidningen.se/Functions/OldArticleView.aspx?articleId=16889>

samt kan leda till att dessa individer löper en större risk för missbruk som t.ex. substansmissbruk.¹³

I många fall påverkas funktionsförmågan hos de unga som lider av psykisk ohälsa och vilket kan göra det svårt att fullfölja sina studier. I socialstyrelsens studie om utvecklingen om psykisk ohälsa bland barn och unga vuxna har man sett att unga som tidigt insjunkande i psykisk ohälsa uppnår en lägre utbildning än dem som inte har genomlidit psykiska sjukdomar. Avsaknaden av vidare utbildning minskar möjligheterna till ett socialt inträde i vuxenlivet samt arbetslivet.¹⁴ Man får svårare att skapa informella nätverk och att behålla dem. Även möjligheterna att på ett bra sätt klara av negativa livshändelser minskar.¹⁵

Den allvarligaste konsekvensen av psykisk ohälsa är självmord. Man ser en oroande utveckling inom självmordsstatistik, då självmordsantalet hos unga har ökat de senaste 20 åren.¹⁶ Självmord är den vanligaste dödsorsaken hos unga, och den största riskfaktorn för självmord är depression.¹⁷

Konsekvenserna av att man inte vågar gå till kuratorn blir att den psykiska ohälsan inte åtgärdas, och därför minskar inte antalet drabbade. Om man ständigt undviker samtal om psykisk ohälsa och inte motverkar den på bästa sätt kommer ett större mörkertal av människor må dåligt eller i värsta fall mista livet.

Unga som rapporterar psykosomatiska symtom eller psykisk ohälsa löper en ökad risk för psykisk sjukdom, självmordsförsök och dödlighet i framtiden. Unga som tidigare har upplevt symtom av psykisk ohälsa har mer utbrett behov av psykofarmaka och psykiatrisk i senare skeden. Man ser ett samband mellan rapportering av psykosomatiska symtom i ung ålder med psykisk ohälsa i framtiden, samt att denna grupp i högre grad riskerar att bli lågutbildade och att då kanske få problem med egenförsörjning. Detta innebär att de får svårare att etablera sig i samhället.¹⁸

¹³<https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/20785/2017-12-29.pdf>

¹⁴<https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/20785/2017-12-29.pdf>

¹⁵<http://www.pappamanualen.se/dokument/Psykisk%20oh%E4lsa%20hos%20unga%202004.pdf>

¹⁶http://www.sfbup.se/wp-content/uploads/2017/03/bris-rapport-2017_1.pdf

¹⁷<http://www.forskasverige.se/vardet-av-forskning/psykisk-ohalsa/>

¹⁸<https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/19109/2013-5-43.pdf>

Utöver den enskilda individen upplever hela samhället konsekvenserna av den psykiska ohälsan, eftersom samhället går miste om viktig arbetskraft och stora summor går år till att försörja och hjälpa denna utsatta grupp.¹⁹

Tidiga tecken på psykisk ohälsa är därför oerhört viktiga att upptäcka för att minska risken för framtida konsekvenser, förhindra psykisk ohälsa och självmord för individen men även för samhället och individer i de drabbades närhet.

Åtgärdsförslag

Mot bakgrund av dessa fakta föreslår vi att ungdomsparlamentet beslutar följande;

1. **Förbättra studiemiljön i skolan genom:**
 - a. Att skolan ska kompletteras med obligatoriska samtal med elevhälsan varje år, med ämnen såsom psykisk ohälsa, förhållanden inom familjen samt hedersrelaterat våld och förtryck.
 - b. Att Stockholms kommun ska införa föreläsningar varje månad där elever och skolpersonal lär sig hantera psykisk ohälsa. Detta bidrar till ökad medvetenhet som fungerar i förebyggande syfte.

2. **Förbättra de förebyggande åtgärderna genom:**
 - a. Att utveckla tillgången på fysisk aktivitet i samband med skolan.
 - b. Att förstärka skolhälsovården. Framförallt bör antalet psykologer och kuratorer finnas till hand i större utsträckning per elev.

3. **Förbättra förståelsen om psykisk ohälsa**
 - a. Att kommunen ansvarar för att sprida information om att hjälp finns att få via sociala medier och inom stadsmiljön.

¹⁹<http://www.forskasverige.se/vardet-av-forskning/psykisk-ohalsa/>

Med dessa förslag kan Stockholms stad förebygga psykisk ohälsa hos unga.

Ordföranden:

Nathalie Lavrell och Vendela Nyberg

Hälsoutskottets ledamöter:

Andréa Zellman, Alvaro Gonzalez, Antonella Riffó, Danae Opazo Dondero, Hedda Ek, Karolina Erlandsson, Marixim Fatima Borja, Matilda Swall, Molly Viklund, My Kollander Almlöv, Niklas Furtenbach, Noel Nandorf, Runa Gordon Achour, Sevval Yozcu, Tiare Uribe