

DET SYNS INTE

Om hjärnan,
känslorna
och den du vill
vara



Karolinska
Institutet



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

OM OSS

ARTS
& ♥



LIVE |



*"På tunnelbanan hem,
var det som att vi hade
vårt första riktiga samtal
någonsin"*

Pappa till 14-årig dotter

MUSIKALEN

**DET SYNUS
INTE**

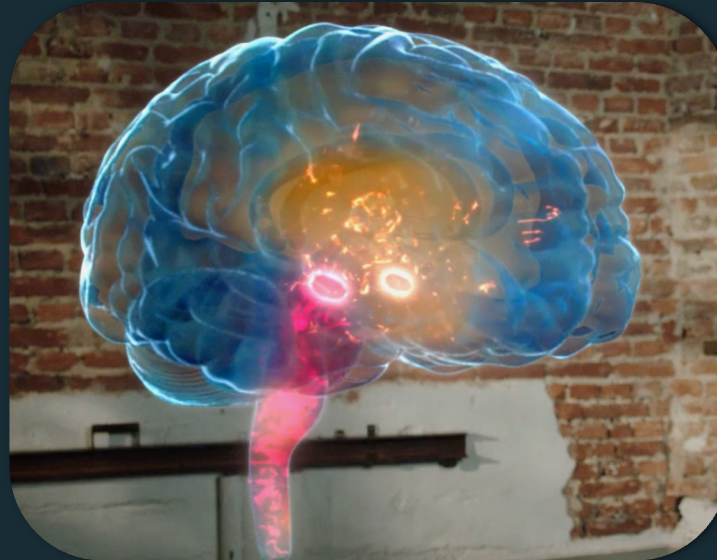




LIVE



FORSKNING



LÄRVERKTYG



SAKER VI SKA PRATA OM

- Förändrade vanor – förändrat mående
- Unga i en digital miljö
- Vad vi vuxna kan göra
- Materialet *Det syns inte*

8 unga om ångesten och oron som inte syns

Publicerad 28 jun 2020 kl 21.00, uppdaterad 29 jun kl 13.47



Alexandra, 20: "Alla tror att jag är sprallig, men det är inte hela sanningen"

Antalet unga vuxna som behandlas för depression och ångestsymtom ökar, enligt en rapport från Socialstyrelsen. Ökningen är som allra störst i gruppen unga vuxna i åldern 18-24 år, och då i synnerhet bland unga kvinnor. Här beskriver åtta personer mellan 16-30 år med egna ord om hur livet med ångest ser ut.



Stella Silverström är en av många barn och unga som sökt hjälp på BUP i Sörmland. Foto: SVT

Stella, 11, sökte hjälp på BUP: "Jag var ledsen hela tiden"

UPPDATERAD 8 JANUARI 2020 PUBLICERAD 11 OKTOBER 2019

11-åriga Stella Silverström är en av många som sökt hjälp på barn- och ungdomspsykiatri. – Mamma och pappa hade försökt sitt bästa men inget hjälpte, säger hon.

För drygt ett år sedan hände något med Stella Silverström. En glad och sprallig tjej blev allt mer tillbakadragen, arglig och hon kände ofta ångest



En i ålderna 16 till 24 lider av ångest, oro och/eller ångest. Foto: Christine Ohlsson/TT

Kunskap om psykisk ohälsa, socioekonomisk situation och utbildningsnivå avgör huruvida män söker vård för sin depression eller inte. Det visar en ny avhandling från Göteborgs universitet, som sedan 2008 undersökt mäns attityder till sin egen och andras psykiska ohälsa.

– Det behöver inte handla om männen, utan om ett strukturerat problem i vården – att människor inte känt sig välkomna, säger Sara Blom, forskare och författare till studien.

Psykisk ohälsa

Ökning av psykisk ohälsa bland unga

Av: TT

PUBLICERAD: 30 AUGUSTI 2019 | UPPDATERAD: 30 AUGUSTI 2019



En ny rapport visar att psykisk ohälsa bland unga har ökat. Arkivbild. Foto: Isabell Höjman/TT

NYHETER

Psykisk ohälsa bland unga ökar, visar en ny rapport från Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor.



Sofia Mossfeldt, enhetschef och överläkare på BUP Sörmland, berättar att man kan ha skrivit ut för mycket sömnmedel till barn i Sörmland. Foto: TT/SVT

Rekordmånga barn får sömnmedel

UPPDATERAD 8 JANUARI 2020 PUBLICERAD 10 OKTOBER 2019

Allt fler barn och unga får sömnmedel utskrivet. Detta trots att man enligt Läkemedelsverket inte vet de långvariga effekterna som sömnmedel har på barn.

I hela landet fick upp emot 58 barn per 1 000 invånare sömnmedlet melatonin utskrivet under 2015. Under 2009 var motsvarande siffra upp emot tio personer, i rapport från Läkemedelsverket som kom tidigare i år.



Hjärnforskaren Sissela Nutley säger att den tid vi lägger ner på skärmar börjat tränga undan våra skyddande faktorer så som så som kost, motion och sömn. Foto: SVT

Hjärnforskaren: "Ungdomars levnadssvanor kan vara orsak till ökning av psykisk ohälsa"

UPPDATERAD 8 JANUARI 2020 PUBLICERAD 9 OKTOBER 2019

Antalet barn och unga som sökt sig till samtalsmottagningarna i Sörmland på grund av psykisk ohälsa har ökat kraftigt de senaste åren. Hjärnforskaren Sissela Nutley menar att det kan bero på hur barn och ungdomars levnadssvanor ser ut idag med allt mindre sömn och mer skärmtid.

– Den tid vi lägger på skärmar börja tränga undan våra skyddande faktorer, det som vi behöver för att må bra. Det handlar om sömn, kost och motion. Ungdomar sover mindre och fler har sömnbrist. Och sömnbrist har en stark



Under de senaste åren har trycket på BUP i Sörmland ökat eftersom allt fler barn och unga söker hjälp. Foto: SVT/TT

Fler barn och unga söker sig till samtalsmottagningar i Sörmland

UPPDATERAD 8 JANUARI 2020 PUBLICERAD 8 OKTOBER 2019

Antalet unga som söker sig till samtalsmottagningarna i Sörmland på grund av psykisk ohälsa har ökat kraftigt de senaste åren.

Över 273 personer hjälp hos samtalsmottagningarna i Sörmland, 2018 totalt 1 242 personer.

Samtalsmottagningarna har funnits runt om i länet sedan 2016. Hit kan barn och unga mellan 6-17 år med lättare psykisk ohälsa, så som oro eller ångest, söka hjälp.

Experterna: För- och nackdelar med antidepressiva läkemedel



En av tio svenskar äter dem – antidepressiva. Pillren hyllas av vissa som en livräddare. Andra hävdar att de skrivs ut för lätt – och ger allvarliga följder. Experterna reder ut för- och nackdelarna.

– "Jag har en erfarenhet av att antidepressiva kan ge en känsla av att man inte längre är sig själv"

VAD ÄR PSYKISK HÄLSA?

~~Alltid glad~~

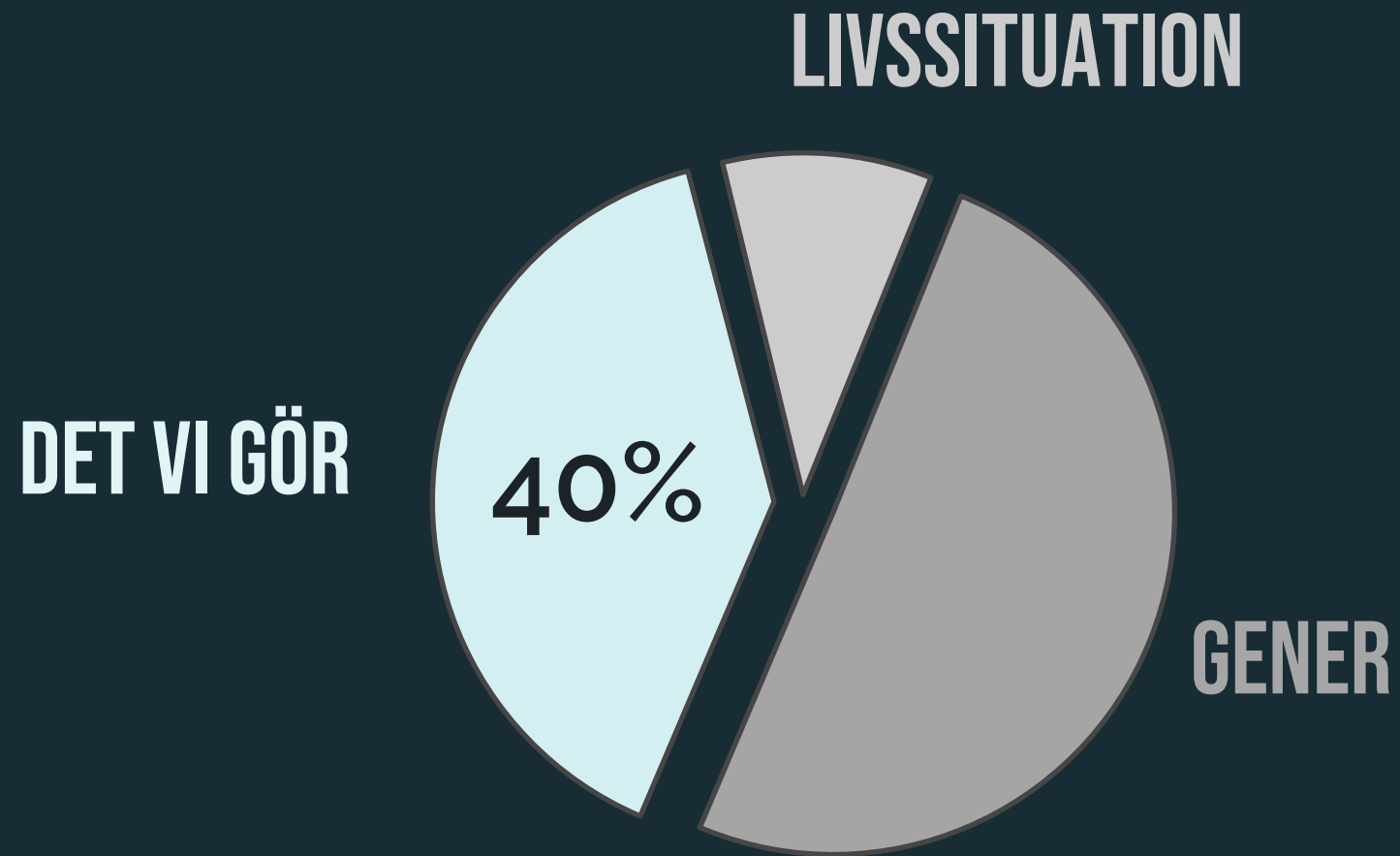


- Psykiskt tillstånd
- Hantera vanliga påfrestningar
- Lära sig och arbeta
- Bidra till samhället



Färdigheter

VI HAR STOR MÖJLIGHET ATT PÅVERKA HUR VI MÅR

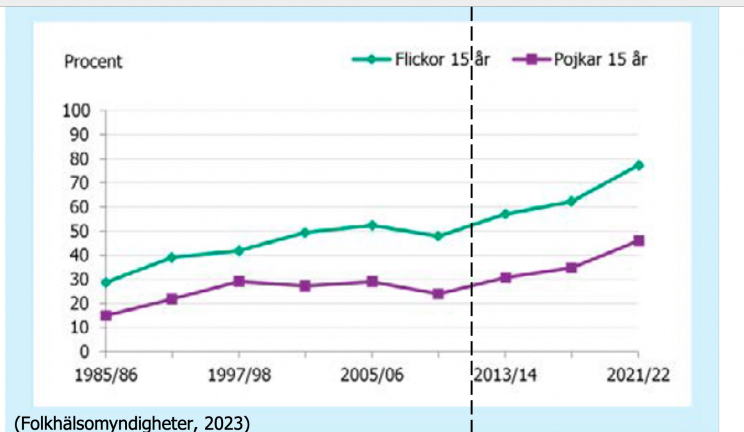




LIVSSTILSFÖRÄNDRINGAR -> ÄNDRAD HÄLSA

Andelen som mår dåligt ökar

Andel (i procent) flickor och pojkar som har haft minst två hälsobesvär, mer än en gång i veckan, under de senaste sex månaderna, 1985/86–2021/22.

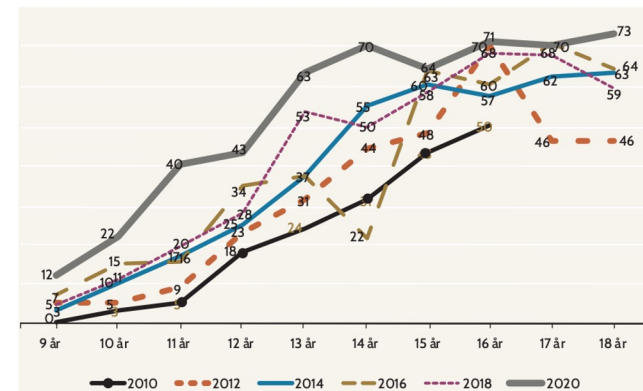


LGR11
Smartphone > 50%

Folkhälsomyndigheten, 2023

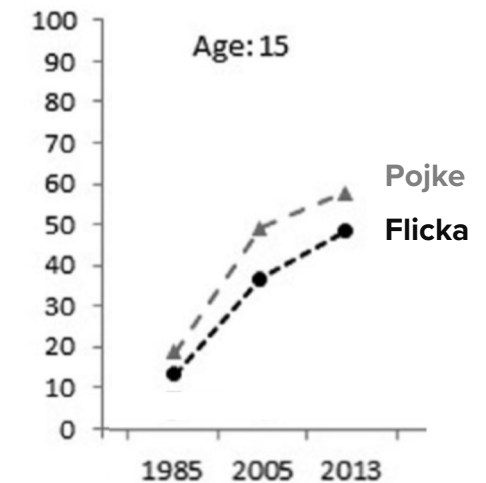
Ungas mobilanvändning

14 b. Använder mobilen mer än 3 timmar/dag 2010–2020 (%)



Statens medieråd, 2021

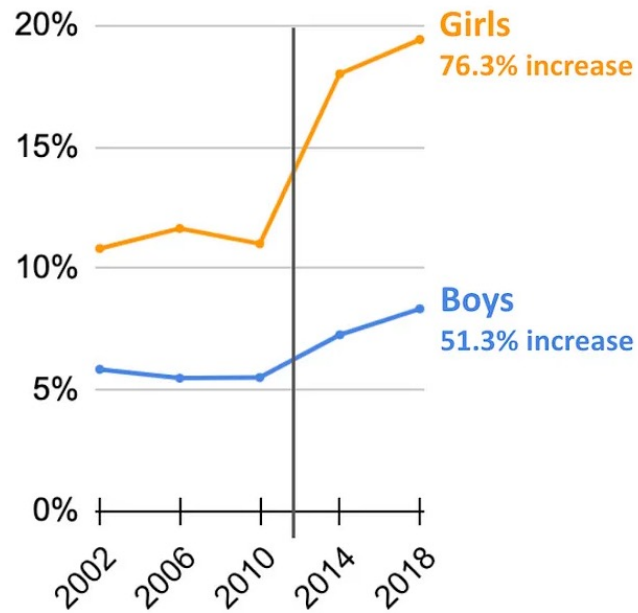
Andelen unga som lägger sig senare än 23.00 på vardagar



Norell-Clark & Hagquist, 2018

GLOBALA TRENDER KRING UNGAS PSYKISKA OHÄLSA

Percent of Nordic Teens with High Psychological Distress (Ages 11-15)



Percent of American Teens with Major Depression (Ages 12-17)

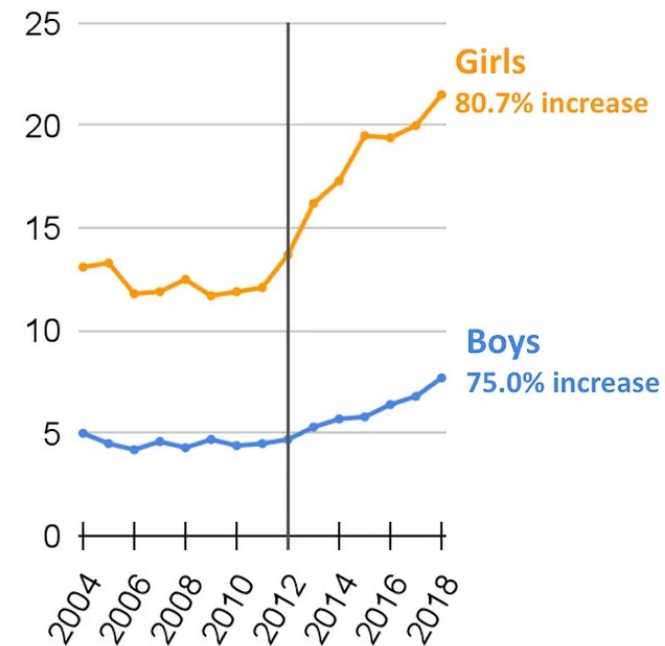


Figure 22. Comparisons between poor self-rated mental health in Nordic nations from the Health Behavior in School-Aged Children Study, and NSDUH data on teens with a major depressive episode in the last year.

SLUTSATS FRÅN FORSKNINGEN

Det finns en koppling mellan ungas psykiska ohälsa och deras användande av digitala medier.

Den kopplingen rör både

- 1) **tiden** de ägnar som för de flesta går ut över deras skyddsfaktorer (indirekta effekter)
- 2) **innehållet** de tar del av (direkta effekter)



**Digitala medier och
psykisk ohälsa hos
barn och ungdomar:
En kunskapsöversikt**

Sissela Nutley & Lisa Thorell

Statens medieråd

DIGITALA MEDIER TRÄNGER UNDAN ANNAT

Från 9 års ålder anser mer än hälften att deras användande av digitala medier varje vecka går ut över saker de också hade behövt göra (såsom skolarbete, sömn och motion).

Bland 17-18 åringar anser 3 av 4 detta.

Emotionella drivkrafter

Nyfikenhet

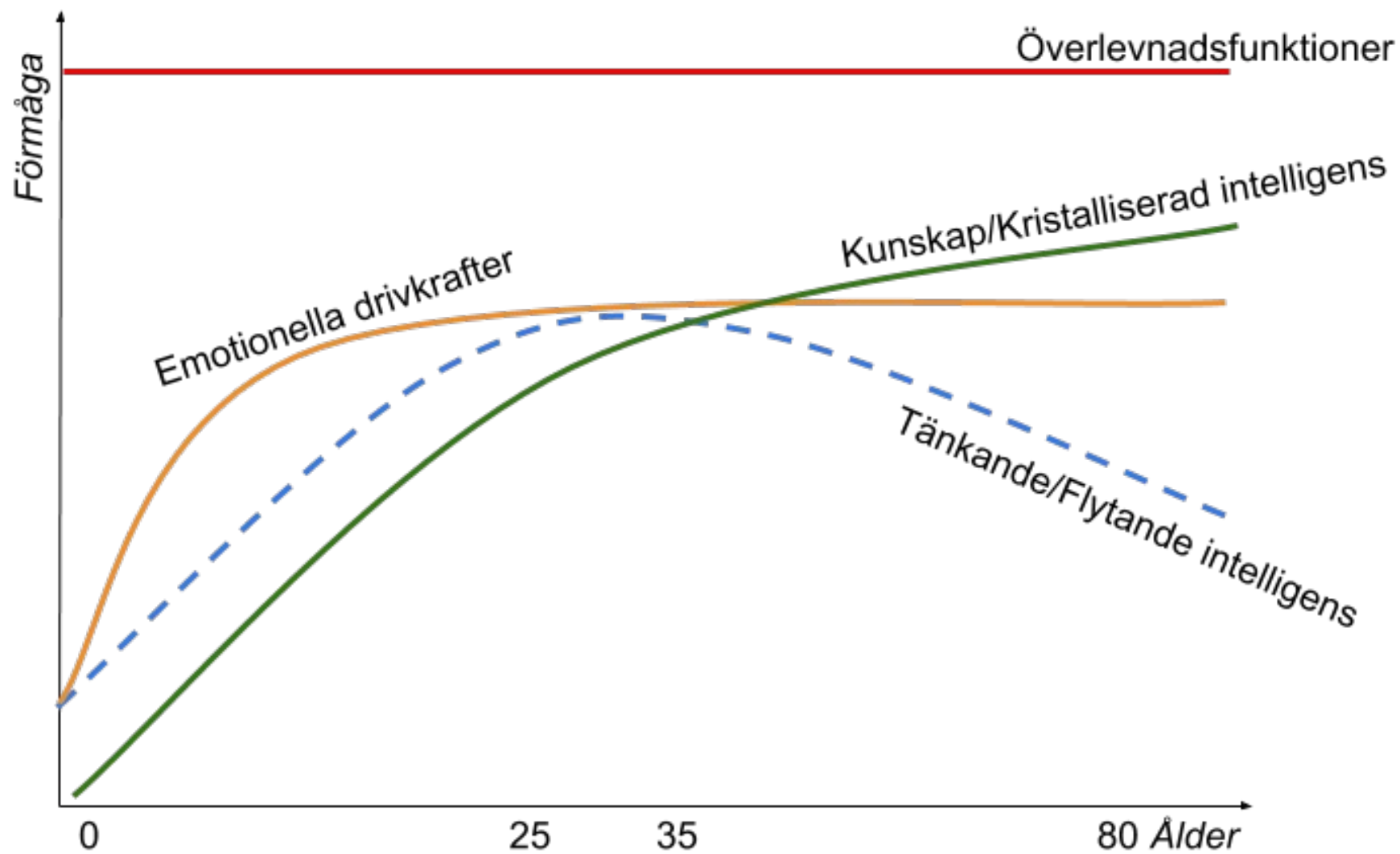
Belöningar

Social tillhörighet

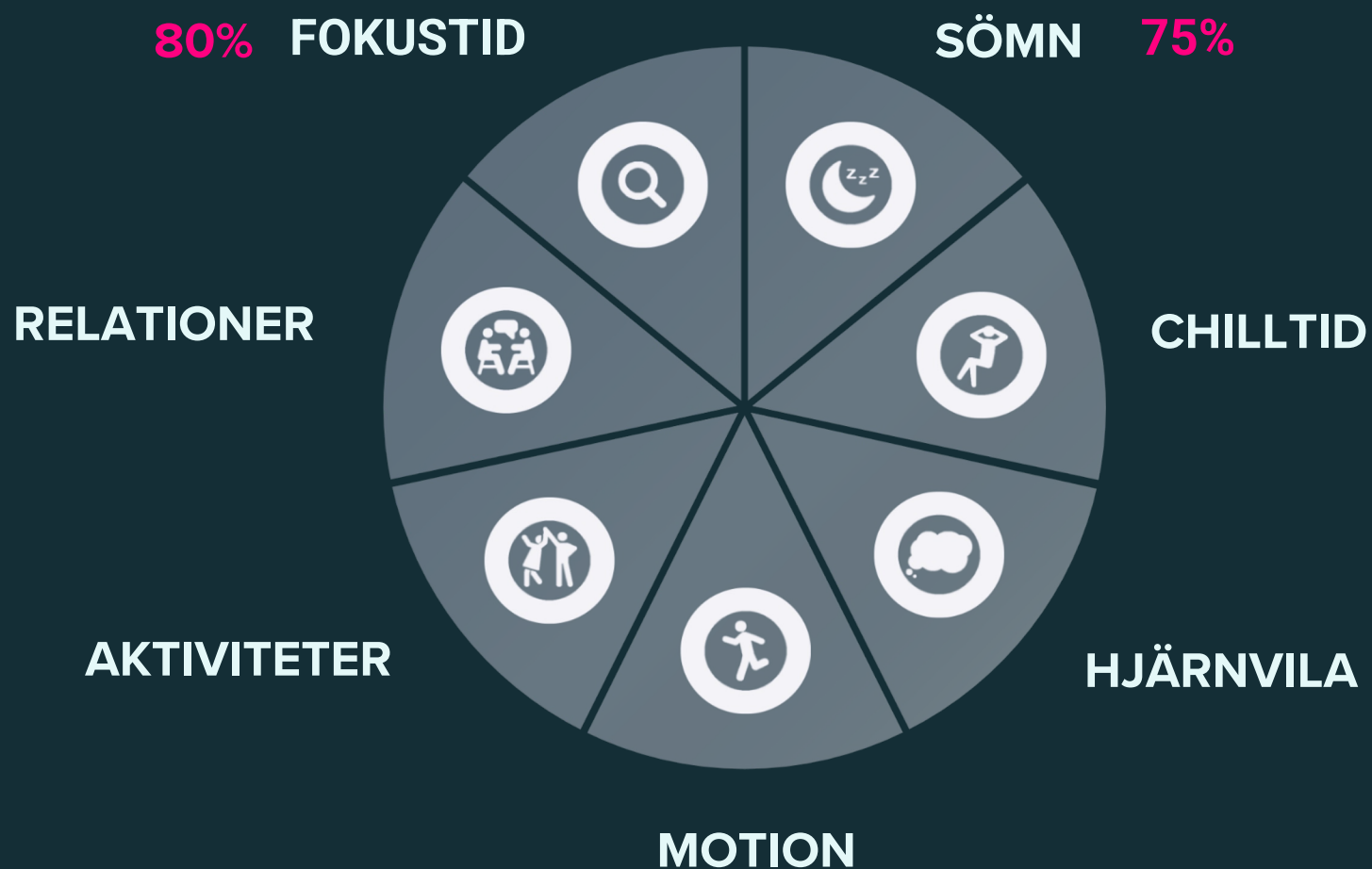
Tänkande funktioner

Överlevnadsfunktioner

HJÄRNANS UTVECKLING GENOM LIVET

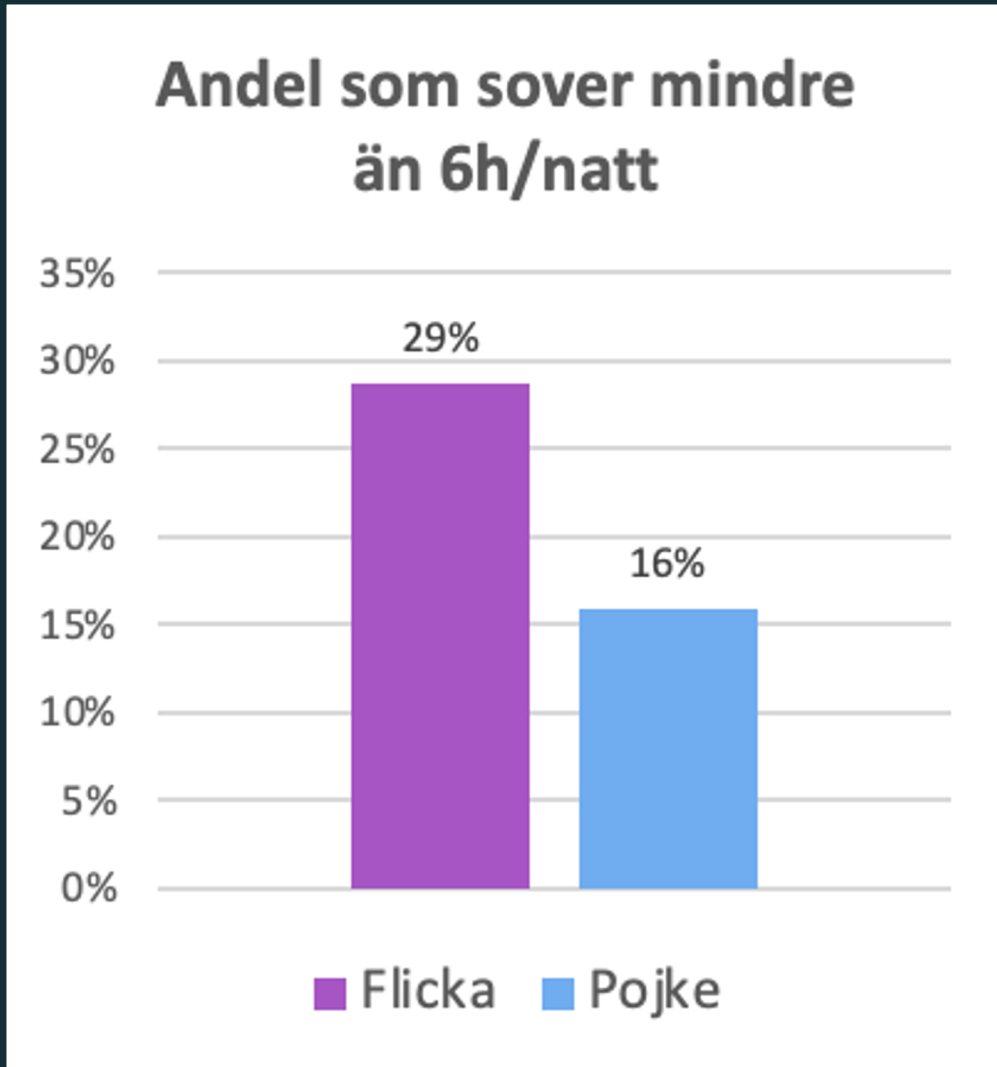


FÄRRE FÅR SINA SKYDDANDE FAKTORER TILLGODOSEDDA



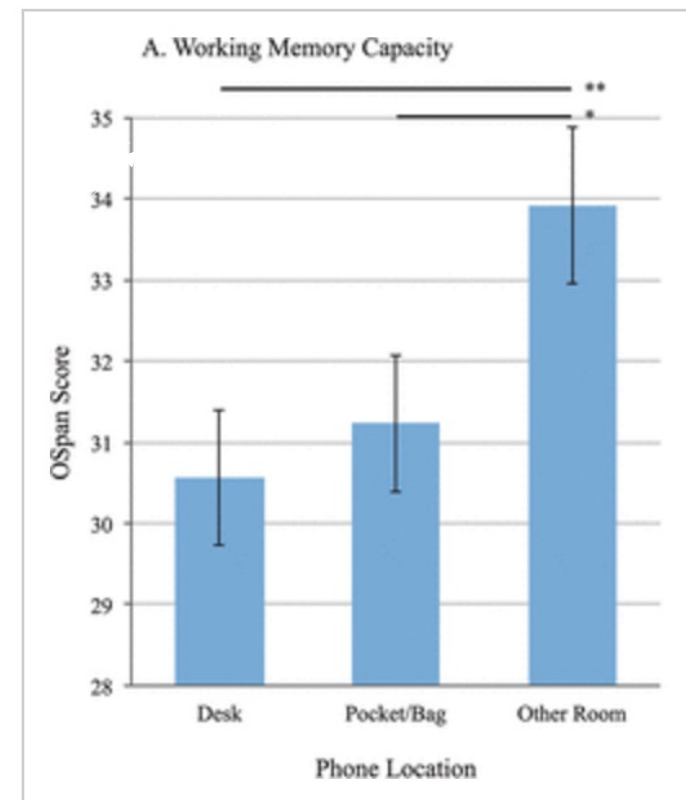
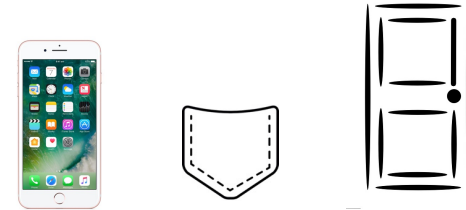
*Mentala tallriksmodellen
(Rock & Siegel)*

ANDEL MED KLINISK SÖMNBRIST PER KÖN





Känslomässigt knutna till mobilerna som påverkar vår förmåga att tänka och vara närvarande



HUR KAN VI HJÄLPA TILL?

Vår roll är att sätta gränser kring digital medieanvändning så att barnen får en chans att kunna:

- ➔ Röra sig, sova, träffa vänner IRL, ostört skolarbete, träna på att känna sig uttråkade (ha hjärnvila) etc.

Till exempel genom:

- Skärmtidsbegränsning <2-3h/dag
- Sluttid ca 20.00
- Ta bort notiser
- Mobilen ut ur sovrummet
- Vänta med soc med så länge man mäktar med (hänvisa t.ex. till 13-årsgränsen)





INVENTERA LÄGET

FÖRÄLDAGUIDEN – SJÄLVSKATTNING FÖR FAMILJEN

WWW.DETSYNSINTE.SE

Hur kan du rusta ditt barn för att möta världen?

Barn växer snabbt och deras värld växer med dem. Idag lever vi till stor del med och genom digitala plattformar som å ena sidan ger oss tillgång till all världens information och underhållning, men å andra sidan medför en rad nya utmaningar att förhålla oss till. Din viktigaste föräldrauppgift är att stötta och hjälpa barnet att få bästa möjliga förutsättningar att utvecklas och må bra, något som idag inte alltid är så lätt. Allt fler unga lider dessvärre av nedstämdhet, oro och ångest. Även om inte allt går att påverka så beror måendet delvis på vad man ägnar sin tid åt. Det finns en rad grundläggande behov som behöver vara uppfyllda för att unga ska få goda förutsättningar. Vissa skapas i skolan och andra kan du som förälder skapa på hemmaplan. För att hjälpa dig har vi tagit fram den här korta informationen.

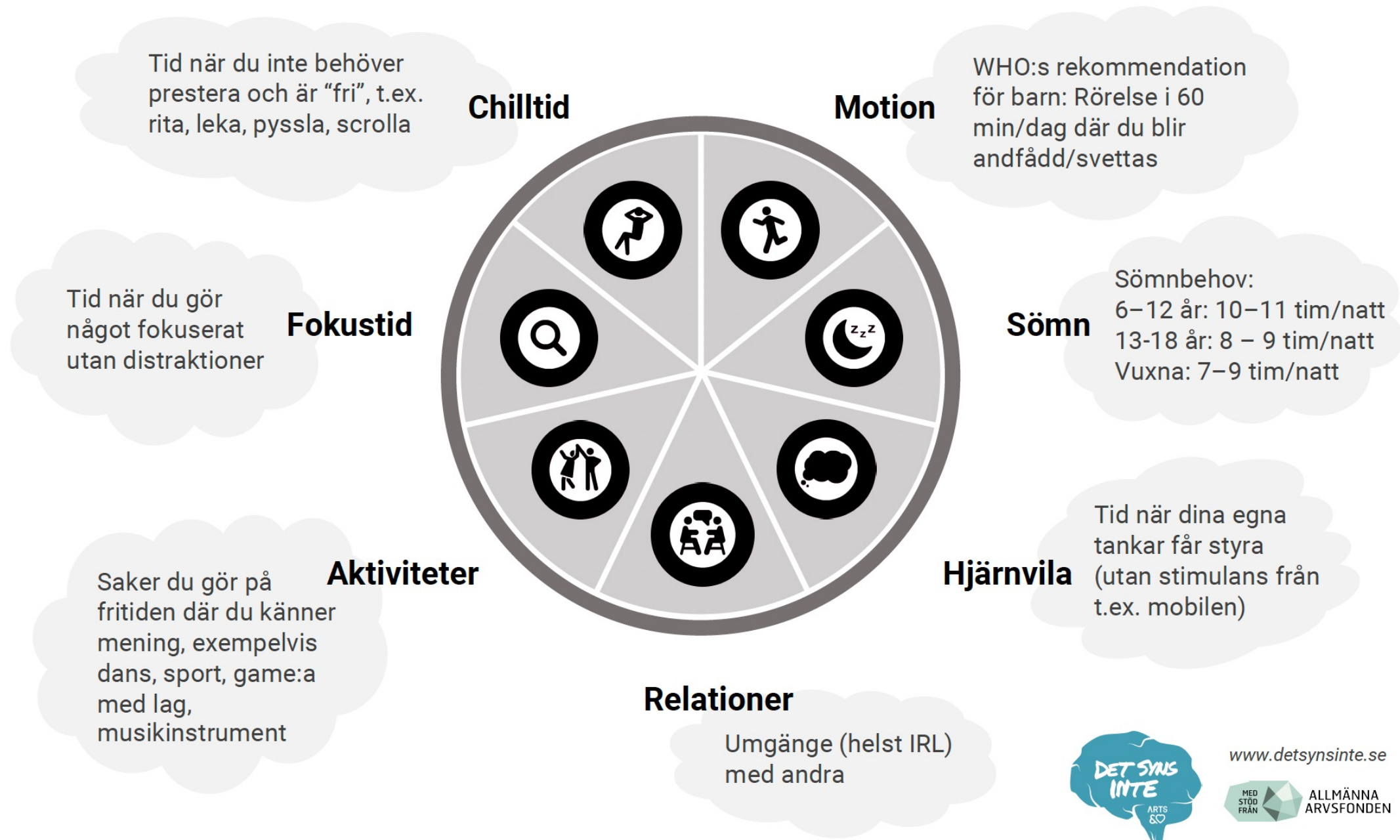
Den mentala tallriksmodellen

Den mentala tallriksmodellen innehåller sju grundläggande behov. Att uppfylla dessa har visats stärka det mentala välmåendet (Rock & Siegel, 2012) och modellen kan användas som en utgångspunkt för att se över sina vanor.

Tid när du inte
behöver prestera och är
"full" av energi och glädje

WHO:s rekommendation för
barn: 10-16 timmar i veckan

Mentala tallriksmodellen – hjärnans grundläggande behov



Hur ser vi till att uppfylla din hjärnas grundbehov?

Vad vill du göra när du chillar
och hur mycket vill du chilla?

Chilltid

Hur får du till motion varje dag?
Gå/cykla till skolan?

Motion

Hur får du till bra
fokustid?

Fokustid

Sömn

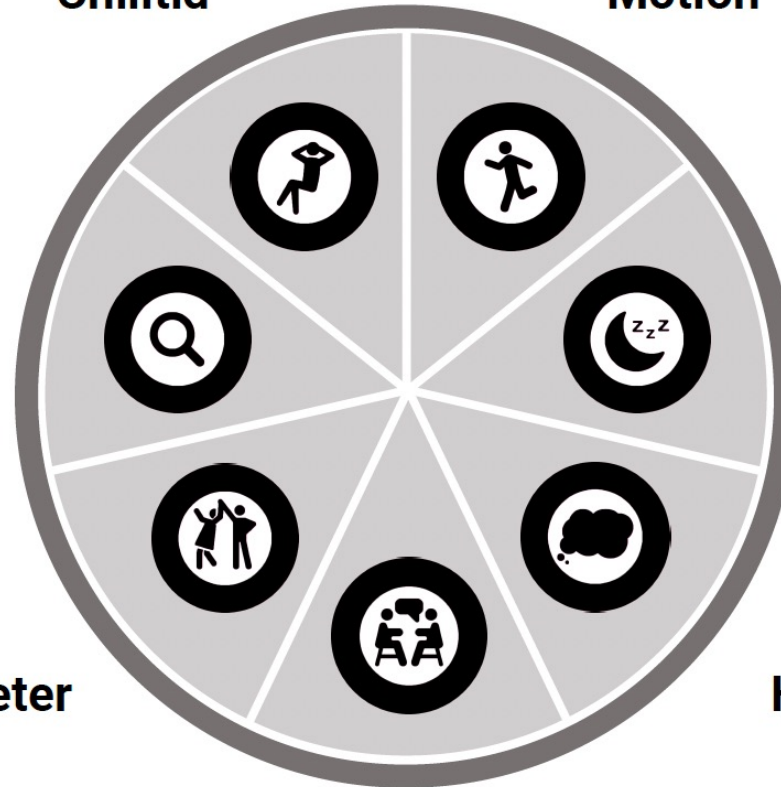
Läggtid: _____
Skärmfritt från kl: _____
Nedvarvning: _____
Väcktid: _____

Vad vill du göra på fritiden?

Aktiviteter

Hjärnvila

Vid vilka tillfällen kan du
låta tankarna vandra fritt
(utan mobil)?



Relationer

Vilka viktiga vuxna finns i ditt liv:

När umgås ni? _____



www.detsynsinte.se



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

SOCIALA MEDIER

OCH KOPPLINGAR TILL PSYKISK OHÄLSA

Negativt

- Passivt scrollande och att göra inlägg
- Interaktion med ytligt bekanta
- Mer än 2-3h/dag
- Exponering för skönhetsideal
- Mobbning, trakasserier
- Mer selfies och manipulering —> mindre nöjd med egen kropp

Viner, 2019; Tromholt, 2016; Allcott, 2019; Vries, 2018

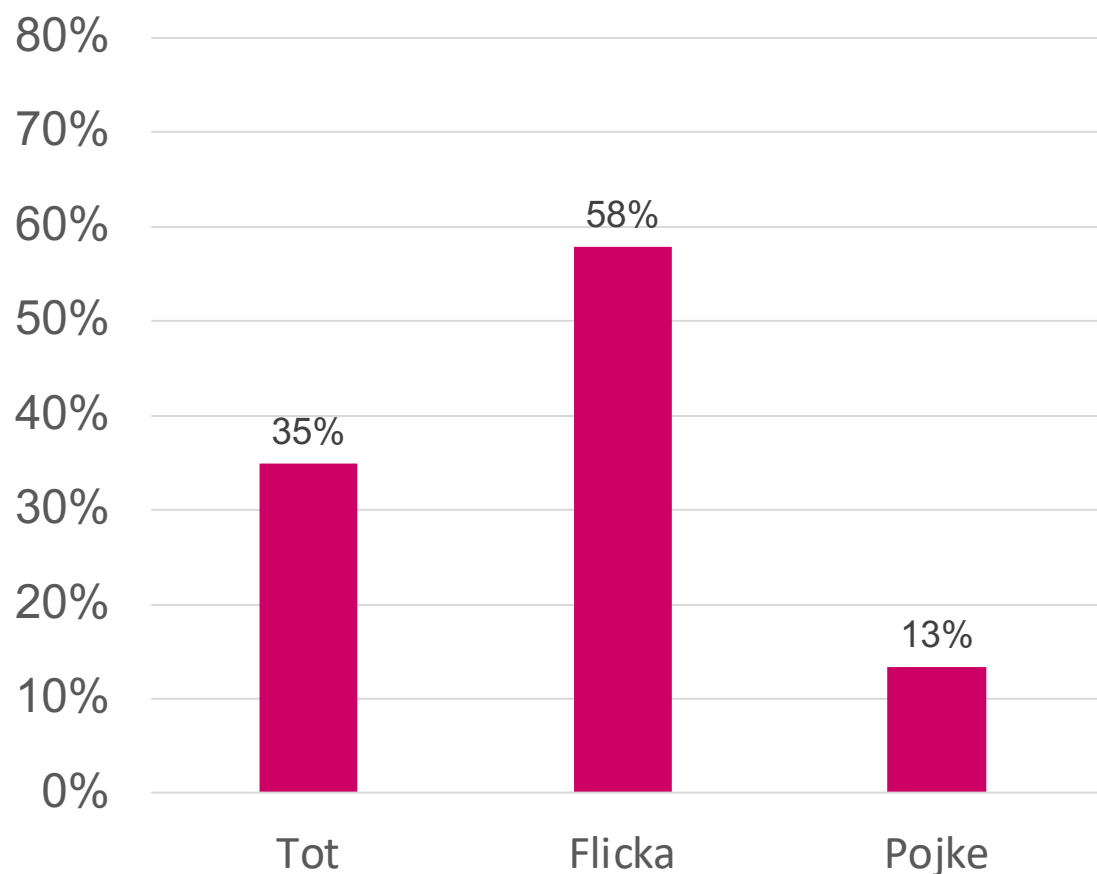
Positivt

- Textmeddelanden med nära vänner
- Naturbilder
- Kroppspositivistiska bilder
- Tänka kritiskt efter exponering för skönhetsbilder

Hunt, 2018; Verduyn, 2017

DIREKTA EFFEKTER DRABBAR OLIKA

Har upptäckt nya "fel" med sin kropp efter att ha jämfört sig med bilder på sociala medier



ÖVERENSKOMMELSER FÖR FAMILJ, GRUPP OCH SKOLA

ARMKROKA

FAMILJ

När har vi inte digitala skärmar?

När avslutar vi för kvällen?

Var är tekniken när den inte används?

Vuxna bestämmer vilka appar/spel/köp/filter/inställningar som gäller på tekniken.

Hur skyddas barnen mot grooming/läskigt innehåll?

GRUPP/KLASS/KOMPI SAR

Vilka spel/appar används?
Ålderslämpliga? PEGI märkning. Resonera ihop.

Hur skyddas barnen mot grooming/läskigt innehåll?

När har vi inte digitala skärmar?

När avslutar vi för kvällen?

Hur kommunicerar vi i klasschatten?

SKOLA

Mobilpolicy som är konsekvent. Var är mobilerna på lektionerna? Rasterna?

Policy för hur konflikter som sker på fritiden som påverkar skolmiljön hanteras?

Utbilda om netikett, rätt och fel på nätet? Delbart material etc.

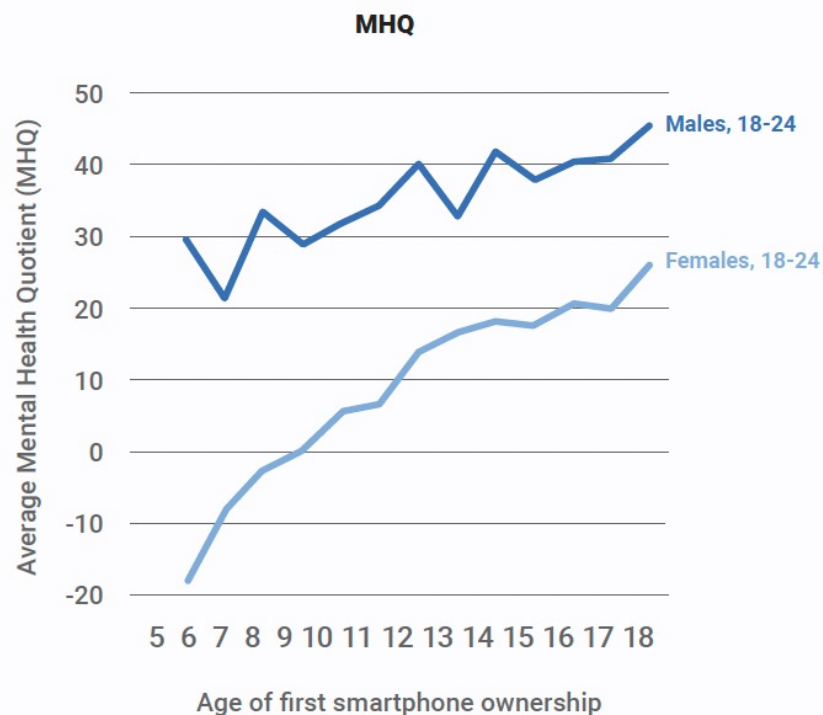
”Nollan och nätet”

Vänta med smartphones och sociala medier?

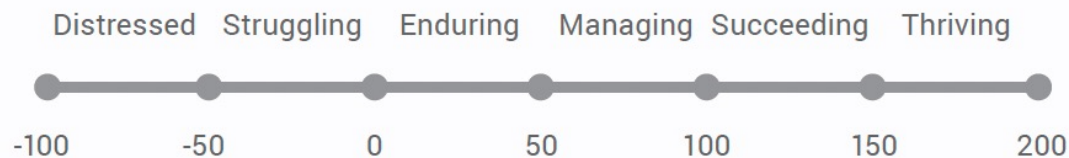
ARMKROKA!

Figure 1: Mental wellbeing in young adulthood (ages 18-24) improves with older age of first smartphone

Mental wellbeing measured by the Mental Health Quotient or MHQ increases with older age of first smartphone ownership. Correspondingly the percentage that are distressed or struggling decreases.



Dumb phone /gammal telefon
Klocktelefon
Smartphone utan soc med. och internet etc



Age of First
Smartphone/Tablet
and Mental Wellbeing
Outcomes

May 15, 2023

OM HJÄRNAN, KÄNSLORNA OCH DEN DU VILL VARA

Ökad kunskap om strategier för
välbefinnande

Dramafilm för igenkänning

Regelbundet och återkommande
under läsåret

Stöd och samverkan med
vårdnadshavare är centralt

5 VIKTIGA MODULER UNDER ETT LÄSÅR



MENTALA TALLRIKSMODELLEN

Om hjärnans 7 grundbehov
för ett bättre mående.



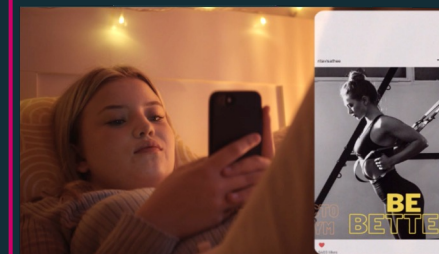
PRESTERA UTAN ÅNGEST

Varför det kan vara läskigt
att prestera och vad gör
man åt det.



TA KONTROLL ÖVER DIN UPPMÄRKSAMHET

Om fokus och
uppmärksamhet som är
dörren till vår hjärna.



FORMA DIN HJÄRNA

Hjärnan är formbar utifrån
vad du gör med din tid.



SOCIALA MEDIER & SPEL

Digitala mediers trix och
om att ta tillbaka
kontrollen över din tid.