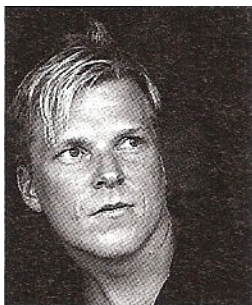


Länstidningen

Så hjälper man unga som lider av stress



Socialstyrelsens lägesrapport om folkhälsans utveckling visar att de flesta av vuxnas hälsoproblem grundläggs i barn- och ungdomsåren och att samhället måste satsa mycket mer på barn och ungdomar för att förebygga framtida hälsoproblem.



Psykologen Fredrik Livheim har genomfört en studie där gymnasieelever fick utbildning i stresshantering. En tvåårsuppföljning av studien visar att den grupp som fick utbildning överlag fortfarande mår bättre än ungdomarna i kontrollgruppen.

Stockholm TT Spektra

Forskning visar att unga människor mår allt sämre. Kan man fånga upp dessa ungdomar i ett tidigt skede sparar det både mänskligt lidande och ekonomiska resurser.

En studie där ungdomar på gymnasieskolor i Uppsala tränats i stresshantering visar att de ungdomar som fått träning hade lägre ångestnivå och hanterade stress bättre än de elever som inte fått det. Resultaten stod fast två år efter studien.

Antalet personer som vårdas för självmordsförsök eller andra självdestruktiva handlingar har ökat under senare år i åldern 15-24 år, visar statistik från Socialstyrelsen. Det är framför allt bland unga kvinnor som ökningen skett.

En lägesrapport om folkhälsans utveckling som Socialstyrelsen överlämnade till regeringen i maj visar att de flesta av dagens hälsoproblem hos vuxna grundläggs i barn- och ungdomsåren. Slutsatsen som drogs av rapporten är att samhället måste satsa mycket mer på barn och ungdomar för att förebygga framtida hälsoproblem.

Ett exempel på denna typ av förebyggande arbete genomfördes för två år sedan av psykologstudenten Fredrik Livheim, som gjorde en studie i två gymnasieskolor i Uppsala. Eleverna fick utbildning i stresshantering enligt en form av kognitiv beteendeterapi - Acceptance and commitment therapy (ACT).

ACT brukar beskrivas som den tredje generationen beteendeterapier och bygger på grundläggande livskunskap - som att exempelvis reglera känslor, hantera kriser och att lära sig att hantera och förhålla sig till den stress som är ofrånkomlig när vi lever våra liv.

En viktig skillnad mellan den nya generationen beteendeterapier och traditionell beteendeterapi är att man fokuserar mer på livssammanhang och mindre på symtom. Med andra ord ligger fokus snarare på att skapa det liv man vill leva och mindre på att få bort eller få ner ångestnivåer, även om det blir en konsekvens.

230 slumpvis utvalda gymnasieelever placerades antingen i en grupp som fick ta del av nio timmars ACT-utbildning, eller i en kontrollgrupp som inte fick någon utbildning. Målet med utbildningen vara att öka elevernas förmåga att hantera skolrelaterad stress samt att förebygga och minska psykisk ohälsa hos ungdomarna. Utbildningen gavs vid två tillfällen med en veckas mellanrum och vid ett tredje tillfälle tre veckor senare.

Eleverna fick fylla i ett omfattande frågeformulär med ett hundratal frågor om stress, ångest, depression och psykisk ohälsa, både innan och efter utbildningen.

Resultatet visade att de elever som fått utbildning hade lägre ångestnivåer och "bättre funktion inom det som eleven rapporterat som sitt största problemområde". Det sistnämnda handlar om att eleverna fick beskriva inom vilket område de tyckte att de hade störst problem i livet. Det kunde till exempel handla om att skaffa vänner, hitta en partner eller att de kände sig stressade.

Den sjugradiga skalan i formuläret gick från att "Jag kan inte göra någonting jag vill, på grund av mina problem" upp till att "jag kan göra allting jag vill, trots mina problem".

- Jag ville fånga upp vilken funktionsnivå de hade inom de här problemområdena eftersom ACT går ut på att se att livet ibland är svårt och jobbigt, att man kan ha de här jobbiga tankarna och känslorna, men ändå göra det man tycker är viktigt i sitt liv, säger Fredrik Livheim, som själv arbetat som lärare och sett att stress och ohälsa är ett stort problem i skolorna.

En viktig komponent i ACT är att identifiera sina värderingar och tankar runt vad man tycker är viktigt i livet och vad man vill att ens liv ska stå för, när det gäller till exempel arbete, fritid, relationer och att ta hand om sig själv.

- Och då gäller det att skilja detta från vad föräldrar, kompisar och lärare tycker. Det var så knäpptyst att man hade kunnat höra en knappnål falla under det här passet. Ungdomarna kände att det här handlar om dem, säger Fredrik Livheim, som nu är legitimerad psykolog.

Flera av eleverna framförde efter studien att de önskade att skolan kunde handla mer om den här typen av viktiga ämnen som, de uttryckte, betyder något.

- De menade att då skulle skolan bli betydligt mer intressant, uppger Fredrik Livheim.

En tvåårsuppföljning, som precis blivit klar, visar att den grupp som fick ACT-utbildning överlag fortfarande mår bättre än ungdomarna i kontrollgruppen. Stress- och ångestnivåerna

var lägre och den "psykologiska flexibiliteten" var bättre. Det sistnämnda innebär att man klarar av att acceptera jobbiga tankar och känslor och ändå göra det man tycker är viktigt, vilket många gånger kan ha stor betydelse i en ung människas liv.

- Ser man till exempel på missbruksproblematik, så är ofta det känslomässiga undvikandet en viktig komponent. Man använder droger för att kortsiktigt döva sina jobbiga känslor. Tyvärr är priset ofta att man förvärrar situationen, konstaterar Fredrik Livheim.

Metoden som använts i studien är utvecklad av psykologiprofessorn Frank Bond, som med goda resultat använt sig av tekniken - som han kallat ACT at work - på stressiga mediaorganisationer i London. Frank Bond har utvecklat metoden tillsammans med den amerikanske psykologiprofessorn Steven Hayes som är en av grundarna av ACT.

Ett samarbete med Folkhälsoinstitutet (FHI) är på planeringsstadiet, där resultatet av studien kommer att användas.

Fakta

Ungdomarnas kommentarer:

Kille 17 år:

Den här kursen har i och med övningarna gett mig mer insikt om mig själv, mina värderingar. Nästan som att se mig själv från en annan aspekt. Jag har förstått innebörden av att vara deprimerad och hamna i den onda cirkeln och hur man kommer ur den. Rent obehag och orent obehag: att förstå det har gett mig större självkontroll.

Tjej 17 år:

Förut försökte jag låtsas att jag inte var stressad, nu är jag medveten om perioder när jag faktiskt är väldigt stressad, men vet vad jag ska göra åt det.

Kille 19 år (ett år efter kursen):

Jag har ungefär lika mycket saker att göra i dag som när kursen startade, dock känner jag mig mindre stressad nu. Jag vet inte om det beror på att jag deltagit i kursen eller ej, jag tror nog mest att det beror på att jag har börjat acceptera saker jag inte kan råda över bättre.

Tjej 17 år (ett år efter kursen):

Kursen har fått mig att förstå att jorden inte går under om nåt tar för mycket tid eller om det är nåt jag inte hinner med. NO STRESS!

Kille 18 år (ett år efter kursen):

Jag har inte blivit ett dugg bättre på att göra läxor, men tack vare kursen mår jag nu mycket bättre. Jag accepterar att jag inte hinner med allt utan gör det jag hinner. En sak i taget.

Tjej 18 år (ett år efter kursen):

Det har varit en bra och intressant upplevelse! Fortfarande lika aktuellt. Jag upplever en förbättring av mig själv, beror bland annat på att jag lämnat ett dåligt förhållande och varit singel och kunnat jobba med mig själv.



http://www.ltz.se/artikel_standard.php?id=341959&avdelning_1=121&avdelning_2=0#