

Ökad risk för självskadebeteende hos elever som har närstående med svår sjukdom, beroendeproblem eller som plötsligt avlidit

Att växa upp med närstående som har svår sjukdom eller beroendeproblematik innebär stress och oro. Att plötsligt ha förlorat en närstående medför också en stor belastning. Ungdomar i denna situation löper ökad risk för egen psykisk ohälsa både under ungdomsåren och senare i livet.

Undersökning bland ungdomar i Sörmland 2020

I den aktuella studien användes data från Liv & hälsa ung-undersökningen som gjordes i Sörmland 2020. Totalt inkluderades 3 483 elever i årskurs 9 och år 2 på gymnasiet. Av dessa uppgav 55 % att de hade någon närstående med svårt hälsotillstånd, och 45 % att de hade erfarenhet av flera av nedanstående:

- svår fysisk sjukdom, skada eller funktionsnedsättning
- psykisk störning, sjukdom eller funktionsnedsättning
- missbruk av alkohol, narkotika, mediciner eller spel
- avlidit

Resterande 45 % av eleverna hade ingen närstående med dessa svårigheter. Ungdomar som var närstående rapporterade över lag mer otrygghet i skolan och hemmet samt ohälsosamma levnadsvanor. De med fler erfarenheter av närståendes hälsoproblem var mest utsatta.

Sämre psykiskt mående och mer självskadebeteende

Nästan hälften av alla elever svarade att de mått psykiskt dåligt minst två veckor i rad under det senaste året (tjejerna 61 %, killar 49 %). Självskadebeteende rapporterades av 23 % av tjejerna och 13 % av killarna under det senaste året.

Bland ungdomar med erfarenheter av närstående med allvarliga hälsoproblem fanns ett tydligt samband till såväl psykisk ohälsa som självskadebeteende jämfört med unga utan denna erfarenhet. Hade man flera erfarenheter av närstående med allvarliga hälsoproblem var sambandet starkare.

Vi har tidigare visat att olika faktorer kan skydda mot psykisk ohälsa bland unga som närstående. Till exempel att trivas med livet och i skolan, att inte vara mobbad, att bo med och känna sig trygg med båda sina föräldrar, att ha

god nattsömn, regelbundet äta middag och inte dricka alkohol. Dessa skyddsfaktorer gällde även i denna studie.

Trots skyddsfaktorerna fann vi att tjejer med erfarenhet av närstående med allvarliga hälsoproblem, oavsett typ, hade en ökad risk för såväl psykisk ohälsa som självskadebeteende. Motsvarande samband för killar sågs bland dem som rapporterat erfarenhet av plötslig död hos närstående och egen psykisk ohälsa, samt bland de som rapporterad erfarenhet av närståendes beroendeproblem i kombination med annat hälsoproblem och eget självskadebeteende.

Om psykisk ohälsa

Enligt folkhälsomyndigheten kommer majoriteten av alla någon gång under livet i kontakt med psykisk ohälsa. Detta som närstående eller att man själv upplever psykisk ohälsa. Begreppet innebär ett spektrum av svårigheter, allt ifrån tillfälliga besvär av ångest till allvarliga diagnoser. Några kännetecken för psykisk ohälsa är att det påverkar välbefinnandet och ens funktion i vardagen. För ungdomar är detta bekymmersamt då ungdomsåren är en viktig period i utvecklingen då mycket kraft och energi ska ägnas utforskandet av den egna personligheten tillsammans med jämnåriga.

Sammanfattning och betydelse

Vår studie visar att ungdomar som är närstående/anhöriga är en speciellt utsatt grupp, med ökad risk för egen psykisk ohälsa. Ju fler erfarenheter av närstående med allvarliga hälsoproblem desto större risk för psykisk ohälsa och även självskadebeteende. Särskilt för unga tjejer. Därför behöver alla som arbetar inom hälso- och sjukvård samt socialtjänst aktivt arbeta med att identifiera och uppmärksamma när det finns barn och ungdomar som är närstående till en patient eller brukare, oavsett dennes ålder.

Barn och ungdomar som är närstående/anhöriga har enligt lag rätt till information, stöd och råd om sin närståendes situation. Vidare kan ungdomarna behöva egen hjälp med stöd för en fungerande vardag i hemmet, i skolan och livet i övrigt för att kunna utvecklas till sin fulla potential.

Rapporten i sin helhet är publicerad i [Psychiatry International](#).