



Ungdomars liv och hälsa i Sörmland

Kapitel 1

Liv&Hälsa
ung

 REGION
SÖRMLAND

Ungdomars liv och hälsa i Sörmland.

Kapitel 1 – Om självskattad hälsa och psykisk hälsa. Resultat från Liv & hälsa ung undersökningarna i Sörmland, 2008-2020.

Om rapporten

Region Sörmland arbetar för att erbjuda olika kunskapsunderlag om sörmlänningarnas livsvillkor, levnadsvanor och hälsa. Ett övergripande mål för Region Sörmland är att vara Sveriges friskaste län 2025. Verksamheten Välfärd och folkhälsa har i uppdrag att på olika sätt kartlägga och sprida kunskap om hälsans bestämningsfaktorer och folkhälsans utveckling. Barns och ungas hälsa kartläggs bland annat genom enkätundersökningen Liv & hälsa ung. Rapporten -*Ungdomars liv och hälsa i Sörmland* är tänkt att utgöra ett kunskapsunderlag till beslutsfattare och tjänstepersoner verksamma i Region Sörmland, sörmländska kommuner, myndigheter och organisationer.

Rapporten ger en övergripande nulägesbeskrivning om barns och ungas folkhälsa i Sörmland och flera av dess bestämningsfaktorer, kön, ålder och socioekonomi. I rapporten synliggörs också utvecklingen av ungas hälsa över tid (2008-2020), hur hälsan är fördelad mellan tjejer och killar i grundskolans årskurser 7 och 9 samt årskurs 2 på gymnasiet. För att beskriva socioekonomiska skillnader i hälsa, används föräldrarnas sysselsättning.

Arbetet har projektletts av Sanna Tiikkaja och medförfattare till rapporten är Susann Ericsson, båda arbetar på Välfärd och folkhälsa. Nicklas Philström, Centrum för klinisk forskning, har ansvarat för det statistiska underlaget.

Om du vill citera något från rapporten

Det är tillåtet att kopiera och på annat sätt mångfaldiga innehållet i rapporten.

Om du citerar, var god uppge källan på följande sätt:

Källa: Ungdomars liv och hälsa i Sörmland. Kapitel 1 – Om självskattad hälsa och psykisk hälsa. Resultat från Liv & hälsa ung undersökningarna i Sörmland, 2008-2020.

Innehållsförteckning

1. Bakgrundsfaktorerna	6
1.1 Kön	6
1.2 Årskurs	6
1.3 Föräldrarnas sysselsättning - Socioekonomi	7
2. Självs kattad hälsa	8
2.1 Självs kattad hälsa, resultat över tid	10
3. Psykisk hälsa	13
3.1 Huvudvärk	14
3.2 Huvudvärk, resultat över tid	16
3.3 Ont i magen	19
3.4 Ont i magen, resultat över tid	21
3.5 Öronsus/tinnitus	24
3.6 Öronsus/tinnitus, resultat över tid	26
3.7 Värk i axlar, skuldror eller nacke	29
3.8 Värk i axlar, skuldror eller nacke, resultat över tid	31
3.9 Värk i rygg/höfter	34
3.10 Värk i rygg/höfter, resultat över tid	36
4. Psykosomatiska symptom- Psykiska besvär	39
4.1 Svårt att somna	39
4.2 Svårt att somna, resultat över tid	42
4.3 Känna sig stressad	45
4.4 Känna sig stressad, resultat över tid	47
4.5 Känna ängslan/oro	50
4.6 Känna ängslan/oro, resultat över tid	52
4.7 Känna sig nedstämd/ledsen	55
4.8 Känna sig nedstämd/ledsen, resultat över tid	57
5. Psykiskt välbefinnande	60
5.1 Känna sig glad	60
5.2 Känna sig glad, resultat över tid	62
6. Sammanfattning	65
7. Referenser	66
8. Tabellbilaga	68

Introduktion och beskrivning av Liv & hälsa ung

Rapporten bygger på resultat från de variabler som finns med i Liv & hälsa ung undersökningarna genomförda i Sörmland mellan åren 2008-2020. Syftet är att visa på den epidemiologiska utvecklingen över tid för ungas hälsa, levnadsvanor och livsvillkor.

Liv & hälsa ung (LHU) är en enkätundersökning, där samtliga skolor med elever i årskurs 7, 9 och elever i årskurs 2 på gymnasiet erbjuds att delta. Eleverna har besvarat enkäten anonymt under skoltid, med en pedagog eller annan vuxen närvarande. Från och med år 2020 är undersökningen webbaserad, tidigare undersökningar har genomförts i pappersformat. Liv och hälsa ung undersökningen förbereds och genomförs i samarbete med flera aktörer, exempelvis länets skolor, folkhälsonätverk och elever.

Totalt sett har svarsfrekvenserna varierat något under de olika undersökningsåren, från 86 till 74 procent. Under våren 2020 drabbades regionen av Covid-19 pandemin som påverkade svarsfrekvensen negativt år 2020. Många skolor i Sörmland hade en hög andel frånvarande elever i grundskolan och gymnasiet ställde om till digital undervisning, vilket påverkade genomförandet av undersökningen. Trots detta är svaren från år 2020 statistiskt sett tillförlitliga. Resultaten som redovisas i rapporten baseras sammantaget på svar från över 38 000 elever i årskurs 7 och 9 i grundskolan samt årskurs 2 på gymnasiet, i sörmländska skolorna.

Resultaten i denna rapport redovisas på länsnivå och de kommer att publiceras kapitelvis, uppdelat på olika teman. I det första kapitlet beskrivs de bakgrundsfaktorer, kön, årskurs och föräldrarnas sysselsättning som används genomgående i hela rapporten. Vidare redovisas data för ungdomarnas självskattade hälsa följt av variabler som beskriver psykiskt välbefinnande och nedsatt psykiskt välbefinnande.

Tabell 1. Antal svarande elever i LHU per undersökningsår

Undersökningsår LHU	Antal elever som deltagit i LHU	Svarsfrekvens
2020	6669	74%
2017	7807	84%
2014	7029	86%
2011	8037	81%
2007	8845	83%

”Denna enkät var bra då den omfattar stora områden och rör många viktiga ämnen. Det är bra att den är anonym också eftersom man vågar säga så som det verkligen är.”

Resultaten redovisas i andelar (%) och presenteras i fem olika figurer för varje variabel. De första två figurerna visar på resultat för 2020 års undersökning. Återstående tre figurer visar på trenderna, de vill säga resultat som visar på utvecklingen över tid mellan åren 2008-2020.

- I den första figuren redovisas resultat för de tre årskurserna (årskurserna 7 och 9 i grundskolan samt gymnasiet årskurs 2) uppdelat på tjejer och killar för år 2020.
- I den andra figuren redovisas resultaten för de tre årskurserna, tjejer och killar uppdelat på föräldrarnas sysselsättning för år 2020.
- I den tredje figuren visar på trenden över tid (2008-2020) uppdelat på de tre årskurserna och för tjejer och killar.
- Den fjärde figuren visar på trender över tid för tjejer, uppdelat på de tre årskurserna och föräldrarnas sysselsättning.
- I den femte figuren redovisas trenden över tid för killar, uppdelat på de tre årskurserna och föräldrarnas sysselsättning.

I tabellbilagan redovisas antal elever som svarat på respektive fråga som redovisas i rapporten. Antal svar skiljer sig åt mellan olika frågor, kombination av frågor och för olika undersökningsår. I diagrammen redovisas fler resultat än vad som kommenteras i löpande text. För att ge en överblick av resultaten, görs sammanslagna resultatredovisningar i text. Resultaten som visar på förändringar över tid (i andel mellan åren 2008 och 2020) har testats för att se om skillnaden är statistiskt säkerställd (p-värde mindre än 0,05 anger statistisk signifikans). I resultatredovisningen används termerna procent (hur stort något är av en helhet) och procentenhet (skillnaden mellan två procenttal). Skalorna i diagrammen varierar mellan 25, 50, 75 och 100 procent.

1. Bakgrundsfaktorerna

Ur ett globalt perspektiv har svenska barns och ungas livsvillkor, levnadsvanor och hälsa utvecklats i positiv riktning. Samtidigt är hälsan fortsatt ojämnt fördelad och hälsoklyftorna tenderar att öka mellan olika grupper, till exempel vid indelning efter kön, ålder och socioekonomi (1). Det är vanligt att skilja på begreppet folkhälsa, som handlar om hälsotillstånd i grupper, kommuner eller regioner och hälsa som är en resurs för den enskilda individen. Även om de flesta människor har en god hälsa är folkhälsan inte god om det, som i dag, finns stora klyftor mellan grupper i samhället. När sambandet mellan så kallade strukturella faktorer och hälsa diskuteras är det därför viktigt att förstå att det handlar om risker och möjligheter på gruppnivå.

Barn och ungas hälsa och livskvalitet påverkas i stor utsträckning av deras livsvillkor (1). Flera av dessa villkor kan vara svåra att påverka för den enskilda individen. Det betyder att de som har makt över strukturella faktorer (påverkbara villkor som inverkar på barns och ungas livskvalitet och hälsa) har en central roll i arbetet för att minska de påverkbara hälsoklyftor som finns och samtidigt arbeta för att nya inte uppstår. Genomgående i rapporten presenteras jämlikhet i hälsa utifrån olika variablers samband med bakgrundsfaktorerna årskurs, kön och socioekonomi (föräldrarnas/vårdnadshavarnas sysselsättning).

1.1 Kön

En förutsättning för att göra så kallade jämställdhetsanalyser är tillgång till könsuppdelad statistik. I Liv & hälsa ung undersökningen finns en fråga som handlar om könsidentitet. Eleverna får besvara om de ser sig själva som ”tjej” eller ”kille” (åren 2004-2014 var svarsalternativen ”flicka” eller ”pojke”). Tidigare undersökningar visar att resultaten för hälsa och levnadsvanor skiljer sig åt mellan könen. Vid jämförelser mellan tjejer och killar i årskurs 9 uppger till exempel en större andel tjejer att de är nedstämda (2) och en större andel killar lever upp till rekommenderad fysisk aktivitet och äter frukost varje dag (3).

Åren 2017 och 2020 finns ett tredje svarsalternativ till frågan om kön, ”*Identifierar mig varken som tjej eller kille*”. Det är ett fåtal elever som har kryssat i detta svarsalternativ, dessa resultat redovisas inte i denna rapport. Andra studier visar dock att unga personer som inte identifierar sig som tjej eller kille i större utsträckning rapporterar ohälsa av olika slag (4).

1.2 Årskurs

Ungdomars hälsa, livsvillkor och levnadsvanor kan se olika ut vid olika åldrar. Redovisningar görs separat för elever i årskurs 7 eller årskurs 9 i grundskolan och för årskurs 2 på gymnasiet. Tidigare resultat från Liv & hälsa ung visar till exempel att andelen med god hälsa är högre bland yngre elever jämfört med äldre elever och att en större andel äldre elever har testat tobaksprodukter i jämfört med yngre (5).

1.3 Föräldrarnas sysselsättning - Socioekonomi

Skillnader i hälsa och välmående uppstår bland annat genom att sociala grupper i befolkningen har olika förutsättningar. En viktig bestämningsfaktor för barnets hälsa och välmående är föräldrarnas resurser. Knappa sociala och ekonomiska resurser kan påverka föräldrarnas hälsa negativt och ökar sårbarheten för sociala problem, vilket i sin tur kan påverka barnets hälsa och välmående (6).

Socioekonomi eller ekonomisk standard kan till exempel definieras utifrån utbildningsgrupper, yrkesgrupper eller inkomstgrupper. Generellt sett har barn och unga vars föräldrar arbetar eller studerar en bättre hälsa, bättre livsvillkor och levnadsvanor jämfört med barn och unga vars föräldrar är arbetslösa eller sjukrivna (7). Samtidigt kan det vara komplext att belysa vad som ger upphov till vad, då orsakssambanden sannolikt går i båda riktningar (7), det vill säga från hälsa till ekonomisk standard men också från ekonomisk standard till hälsa.

Barn och unga kan ha svårt att svara på frågor om familjens socioekonomiska situation. I rapporten använder vi oss av indikatorn "föräldrarnas sysselsättning" för att belysa familjens socioekonomi. Indelningen görs till två grupper, *båda föräldrarna har sysselsättning (arbetar eller studerar)* och *om en eller ingen förälder inte har sysselsättning (minst en arbetar eller studerar)*.

Från och med 2017 års undersökning har samtliga frågor som innehåller termerna mamma, pappa eller föräldrar justerats. I dessa frågor finns idag även termen vårdnadshavare. Enligt Socialstyrelsen betyder vårdnadshavare "förälder eller av domstol särskilt utsedd person som har att utöva vårdnaden om ett barn". Genomgående i rapporten används dock termen förälder då termen vårdnadshavare inte fanns med i enkätundersökningarna 2008, 2011 och 2014.

Under alla undersökningsåren är det fler elever vars föräldrar har sysselsättning, jämfört med antalet elever vars en eller båda föräldrar saknar sysselsättning.

Tabell 2. Antal elever baserat på föräldrarnas sysselsättning för LHM undersökningsår 2008-2020

Undersökningsår	Föräldrarnas sysselsättning	Antal elever
2020	Minst en förälder saknar sysselsättning	1168
2020	Båda föräldrarna har sysselsättning	4965
2017	Minst en förälder saknar sysselsättning	1593
2017	Båda föräldrarna har sysselsättning	5984
2014	Minst en förälder saknar sysselsättning	1710
2014	Båda föräldrarna har sysselsättning	5245
2011	Minst en förälder saknar sysselsättning	1776
2011	Båda föräldrarna har sysselsättning	6213
2007	Minst en förälder saknar sysselsättning	1849
2007	Båda föräldrarna har sysselsättning	6981

2. Självs kattad hälsa

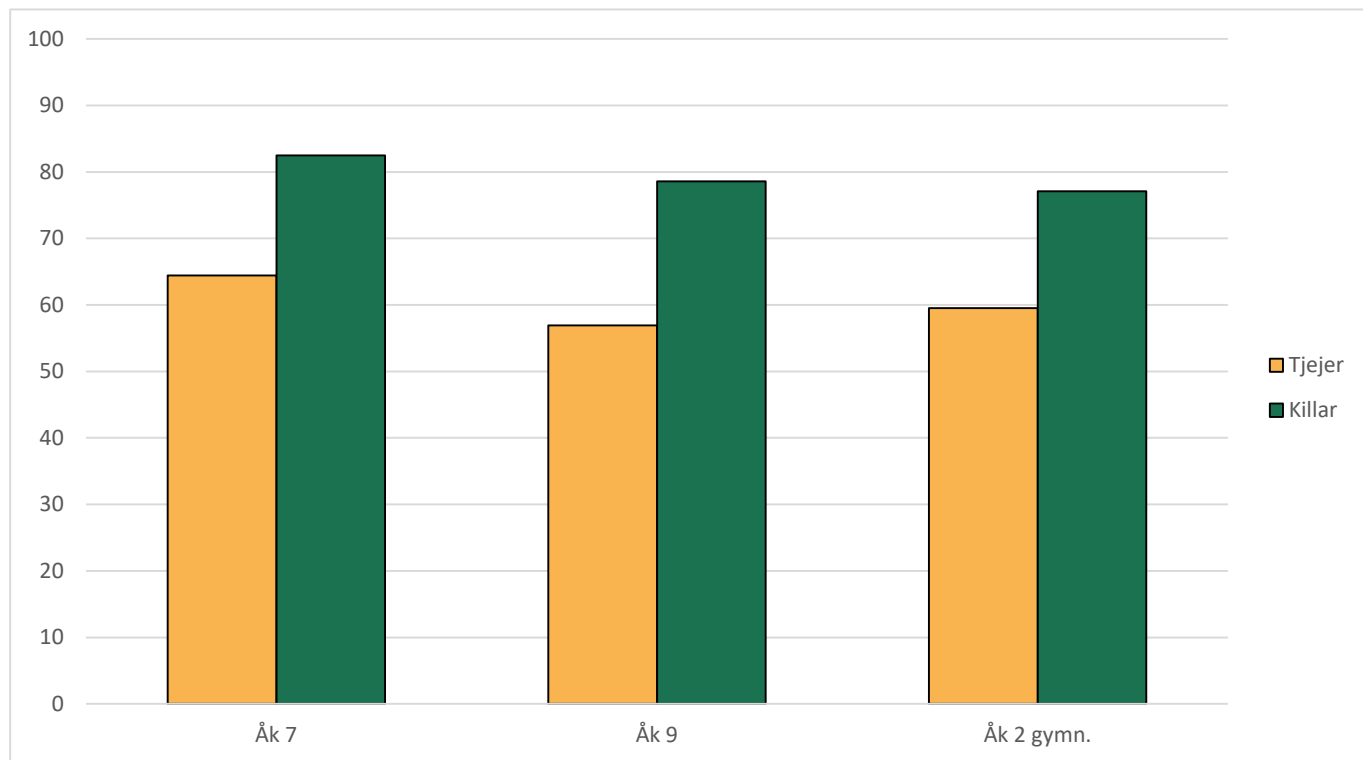
Det finns olika sätt att mäta hälsan hos individer eller grupper i befolkningen. I Liv & hälsa ung ställer vi bland annat frågor som rör elevernas allmänna hälsotillstånd och frågor som rör psykiska symtom och besvär. Resultaten på frågan *-Hur mår du rent allmänt?* ger en bild av hur unga skattar sin egen hälsa. Självs kattad hälsa har visat sig stämma väl överens med objektiva och medicinskt definierade mått på hälsa och det finns forskning som visar på ett starkt samband mellan upplevd ohälsa och förtid död (6). Tidigare rapporter och studier visar också på att förhållandena under uppväxtår-en spelar en viktig roll för den fysiska och psykiska hälsan under hela livet (1; 8).

Totalt svarade 3 147 tjejer och 3 361 killar på frågan om självs kattad hälsa år 2020. Av dessa uppgav 1 907 tjejer och 2 673 killar att de mår bra.

Resultaten från LHU 2020 visar på skillnader i självs kattad hälsa mellan årskurserna, andelen med bra hälsa är störst bland elever i årskurs 7. Resultaten visar också på skillnader mellan tjejer och killar. I alla årskurser skattar en större andel killar sin hälsa som bra eller mycket bra jämfört med tjejer. Den totala andelen tjejer som mår bra är 61 procent och bland killarna är det 80 procent.

Skillnaden i andelen som mår bra är nästan 20 procentenheter mellan tjejer och killar

Figur 1. Andel elever som mår bra* efter årskurs och kön, LHU 2020



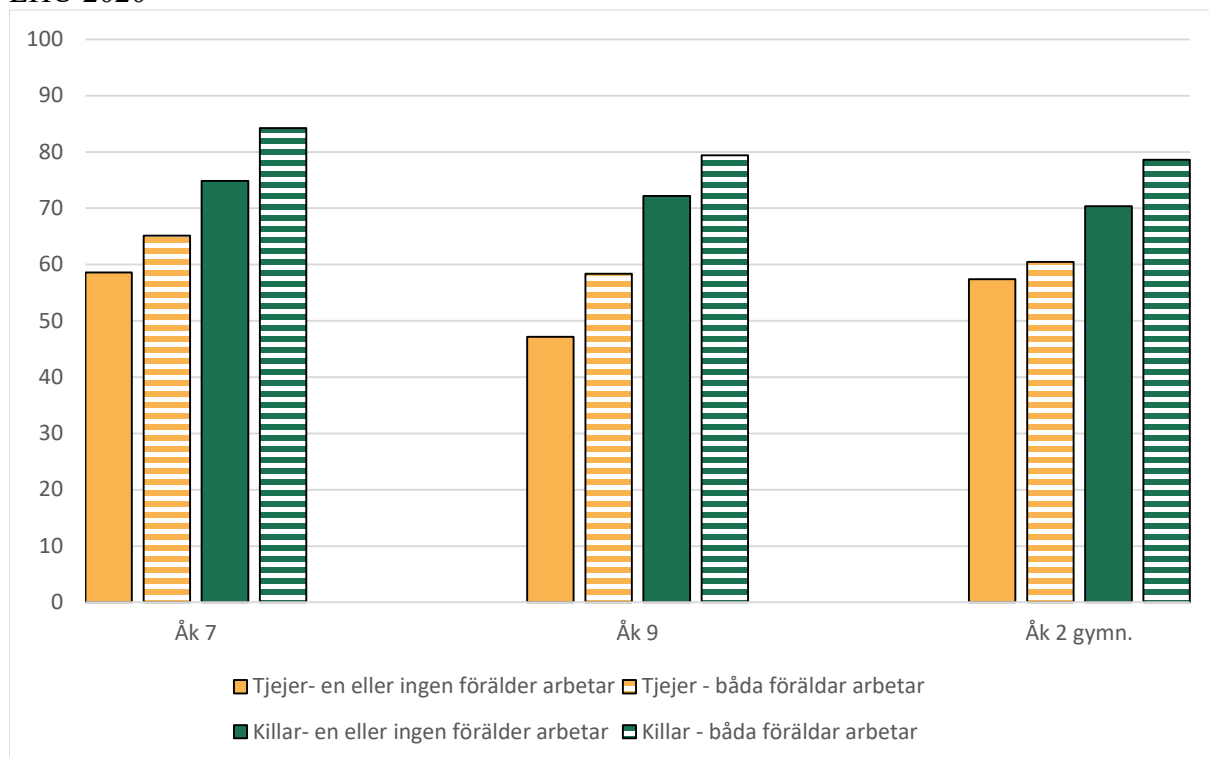
* Mår bra eller mycket bra.

Resultaten visar på ett samband mellan elevernas hälsa och familjens socioekonomi. Oavsett årskurs så har elever vars båda föräldrar har sysselsättning bra hälsa jämfört med gruppen elever där en eller båda föräldrarna saknar sysselsättning. Störst skillnad i hälsa vid jämförelser mellan socioekonomiska grupper ses bland elever i årskurs 9.

Vid en indelning efter kön och socioekonomi ser vi stora skillnader i hälsa. Bland tjejer där en eller båda föräldrarna saknar sysselsättning uppger totalt 55 procent att de mår bra, bland killar är motsvarande andel 72 procent. I den grupp tjejer och killar vars båda föräldrar har sysselsättning uppger 62 respektive 81 procent att de mår bra.

Skillnaderna i hälsa mellan tjejer och killar större, än skillnaden är mellan socioekonomiska grupper

Figur 2. Andel elever som mår bra* uppdelat på årskurs, kön och föräldrarnas sysselsättning, LHU 2020



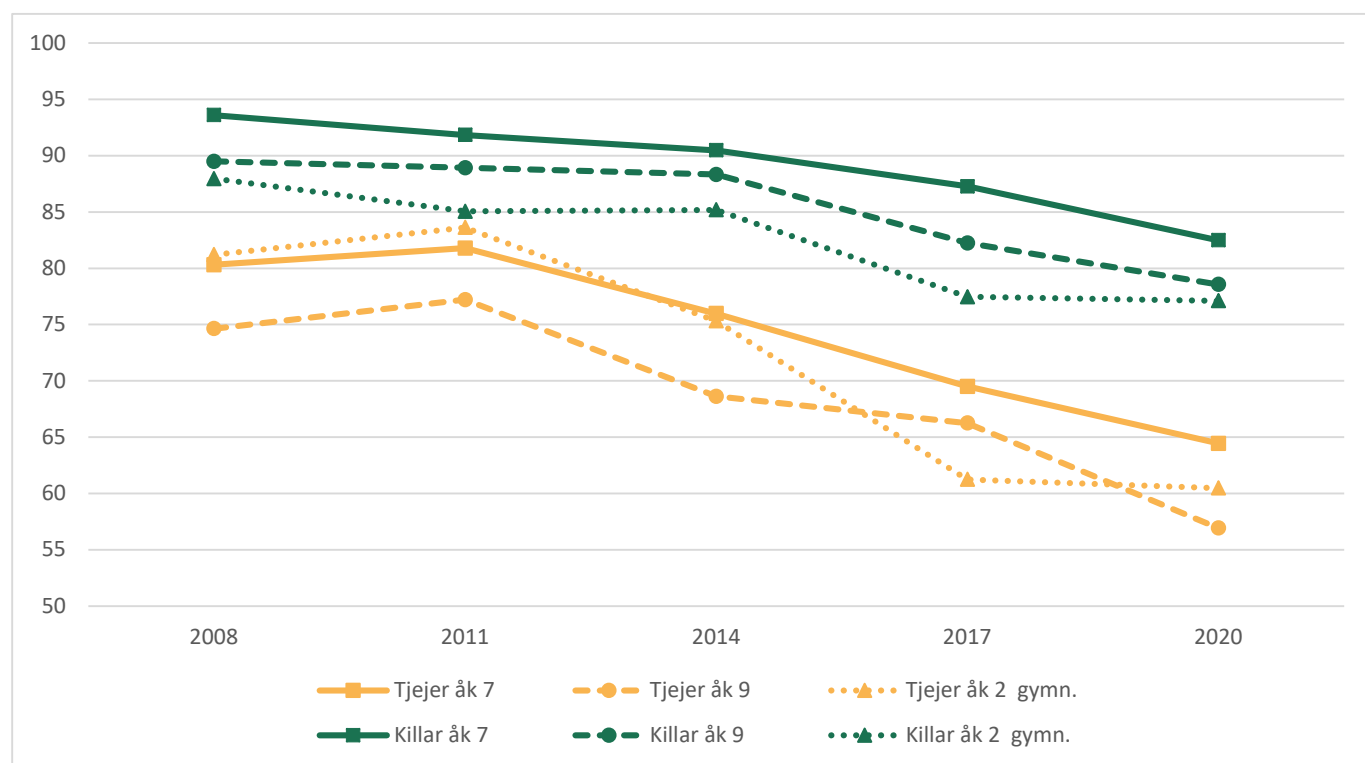
* Mår bra eller mycket bra.

2.1 Självsfattad hälsa, resultat över tid

Andelen elever som rapporterar att de mår bra har sjunkit över tid i alla årskurser. Överlag mår de yngre eleverna bättre än de äldre eleverna. Vid jämförelser mellan könen är nedgången störst bland tjejer. År 2008 uppgav totalt 78 procent av tjejerna att de mår bra, denna andel är 60 procent år 2020. Bland killar har andelen som mår bra sjunkit från 90 procent till 80 procent under samma tidsperiod. Dessa skillnader över tid, andelen tjejer och killar som mår bra, är statistisk signifikanta ($p=0,00$, $p=0,00$).



Figur 3. Andel elever som mår bra* efter årskurs och kön, LHU 2008-2020



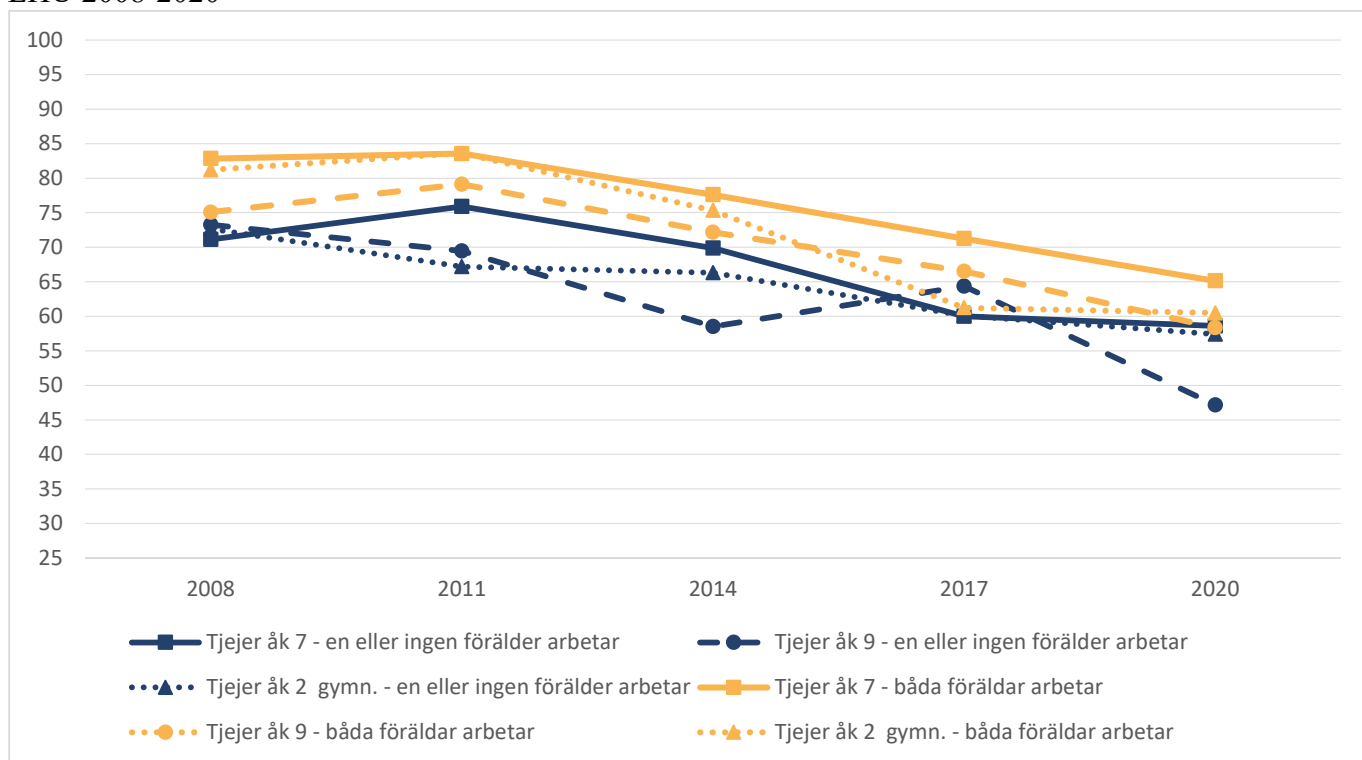
* Mår bra eller mycket bra. Observera att skalan i denna figur går från 50-100 %.

Sett över tid mår tjejer vars båda föräldrar har sysselsättning bättre än tjejer vars en eller båda föräldrar saknar sysselsättning. Bland tjejer där en eller båda föräldrarna saknar sysselsättning har den totala andelen som mår bra sjunkit från 72 till 55 procent mellan åren 2008-2020. Bland tjejer vars båda föräldrar är sysselsatta har andelen som mår bra sjunkit från 80 till 62 procent.

Dessa skillnader, andel tjejer som mår bra, uppdelat på socioekonomi är statistiskt signifikanta ($p=0,00$, $p=0,00$).

Den största minskningen i god hälsa över tid ser vi hos tjejer i årskurs 2 på gymnasiet vars en eller båda föräldrar inte har sysselsättning. Andelen som mår bra i denna grupp har minskat med 21 procentenheter mellan år 2008 och år 2020 i denna grupp.

Figur 4. Andel tjejer som mår bra* efter årskurs och föräldrarnas sysselsättning, LHU 2008-2020

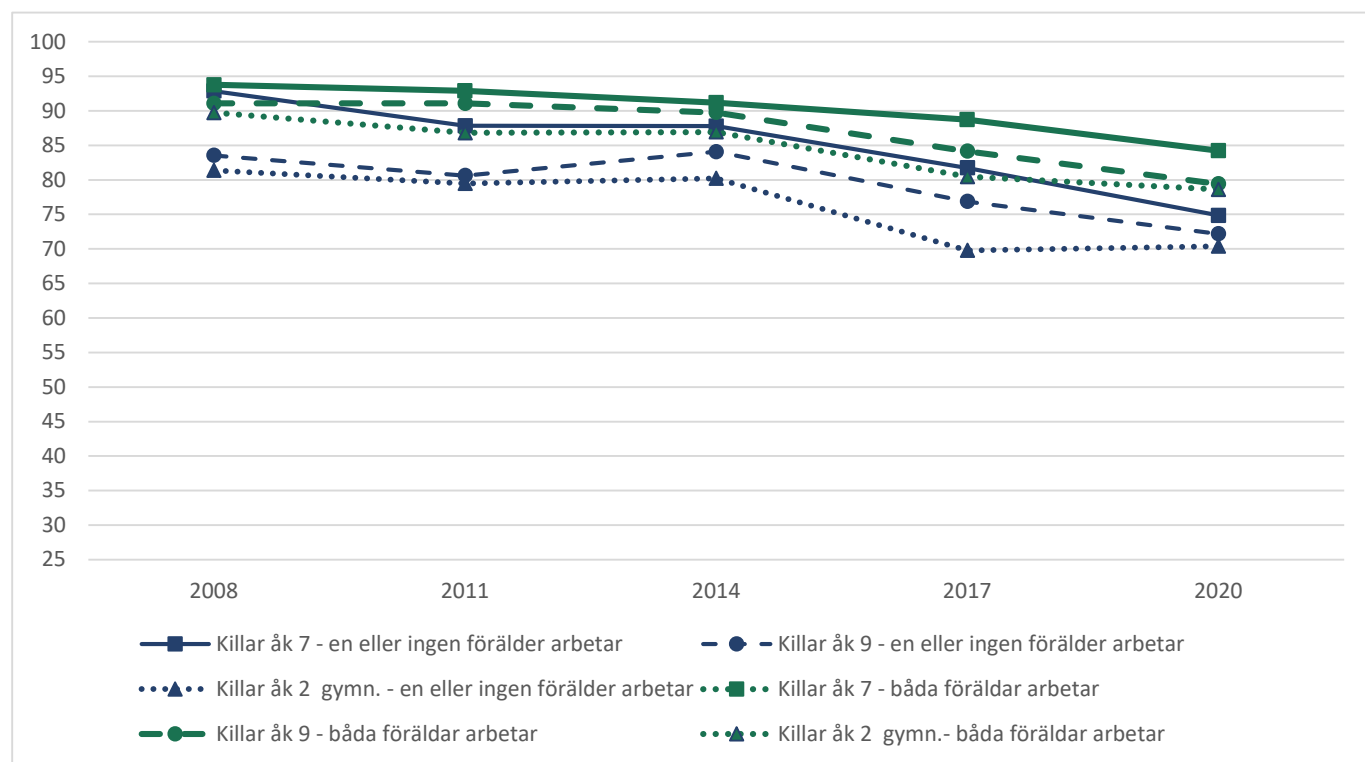


* Mår bra eller mycket bra. Observera att skalan i denna figur går från 50-100 %.

Vid indelning efter föräldrars sysselsättning har andelen killar som mår bra minskat mellan åren 2008 och 2020. Totalt sett har andelen som mår bra sjunkit från 86 procent till 72 procent bland killar vars en eller båda föräldrar saknar sysselsättning. Bland killar vars båda föräldrarna har sysselsättning är motsvarande minskning 11 procentenheter, från 92 till 81 procent. Dessa skillnader, andelen killar som mår bra uppdelat på socioekonomi, är statistisk säkerställda ($p=0,00$, $p=0,00$).



Figur 5. Andel killar som mår bra* efter årskurs och föräldrarnas sysselsättning, LHU 2008-2020



* Mår bra eller mycket bra. Observera att skalan i denna figur går från 25-100 %.

3. Psykisk hälsa

”Psykisk hälsa kan mätas på olika sätt. Allmän självskattad hälsa omfattar både den psykiska, somatiska och sociala hälsan. Psykiskt välbefinnande fokuserar främst på de positiva dimensionerna av psykisk hälsa medan nedsatt psykiskt välbefinnande ringar in lättare grader av psykisk ohälsa. Olika typer av besvär, så som ängslan, oro, ångest, stress och sömnbesvär, kan också vara viktiga för att förstå psykisk hälsa.” (9)

Det finns olika definitioner på vad psykisk hälsa är (11). Psykisk hälsa kan beskrivas som ett tillstånd där flera dimensioner av individens tillvaro är välfungerande till exempel att individen känner glädje, mår bra med sig själv och med andra i samhället. Psykisk hälsa är något annat än frånvaro av psykisk ohälsa. Enligt vissa forskare kan en person uppleva både psykisk hälsa och psykisk ohälsa samtidigt (11). Enligt Världshälsoorganisationen är psykisk hälsa ett tillstånd med mentalt välbefinnande där varje individ kan förverkliga sina egna möjligheter, kan klara av vanliga påfrestningar, kan arbeta produktivt och kan bidra till det samhälle hen lever i (10).

Psykisk ohälsa är ett samlingsnamn för både mindre allvarliga psykiska problem så som oro och nedstämdhet samt för mer allvarliga symptom som uppfyller en psykiatrisk diagnos (11). Folkhälsomyndigheten beskriver ungas psykiska ohälsa utifrån begreppet psykosomatiska besvär vid olika redovisningar av data. Symtom som beskriver psykisk ohälsa är till exempel besvär med sömnen, nedstämdhet, huvudvärk, ont i magen eller ont i ryggen (12). Psykiska besvär, så som oro och nedstämdhet, kan vara normala reaktioner på en påfrestande livssituation och de är ofta övergående (11).

I denna rapport redovisas resultat för följande variabler:

Psykosomatiska symptom- Somatiska besvär: Huvudvärk, ont i magen, öronsus/tinnitus, värk i axlar/skuldror/nacke och värk i rygg/höfter.

Psykosomatiska symptom - Psykiska besvär: svårt att somna, känna sig stressad, känna ängslan/oro och känna sig nedstämdhet/ledsen.

Psykiskt välbefinnande att känna sig glad.

4. Psykosomatiska symptom - Somatiska besvär

I undersökningen får eleverna svara på om de haft något eller några psykosomatiska besvär under de senaste tre månaderna. Exempel på symptom och besvär är huvudvärk, ont i magen, öronsus/tinnitus, värk i axlar/skuldror/nacke, värk i rygg/ländrygg. I rapporten redovisas andel elever som svarat att de haft besvär ”mer än en gång i veckan” eller ”varje dag” under de tre senaste månaderna.

... ”Ibland kan jag vara på jätte bra humör och fem sekunder efter vill jag bara gråta. Jag mår bra ofta, det gör jag, jag har allt jag behöver, men den stressen inom mig som jag känner hela tiden och känslan av att jag alltid måste prestera och att vissa runt om mig bara inte vill ha mig där, det tar liksom över.” ...

3.1 Huvudvärk

Huvudvärk är ett vanligt förekommande besvär hos barn och unga. Orsakerna till huvudvärken kan bero på infektioner, förkylningar eller besvär såsom psykisk ohälsa, stress eller sömnbrist (13). Det finns också studier som visar på samband mellan ungdomars skärmtid och huvudvärk (14). I de flesta fall går det inte att hitta någon förklaring till huvudvärken som oftast går över av sig själv (13).

Spänningshuvudvärk är den vanligaste typen av huvudvärk hos barn. Hos en del personer är huvudvärken återkommande och ibland kan den sitta i länge (13).

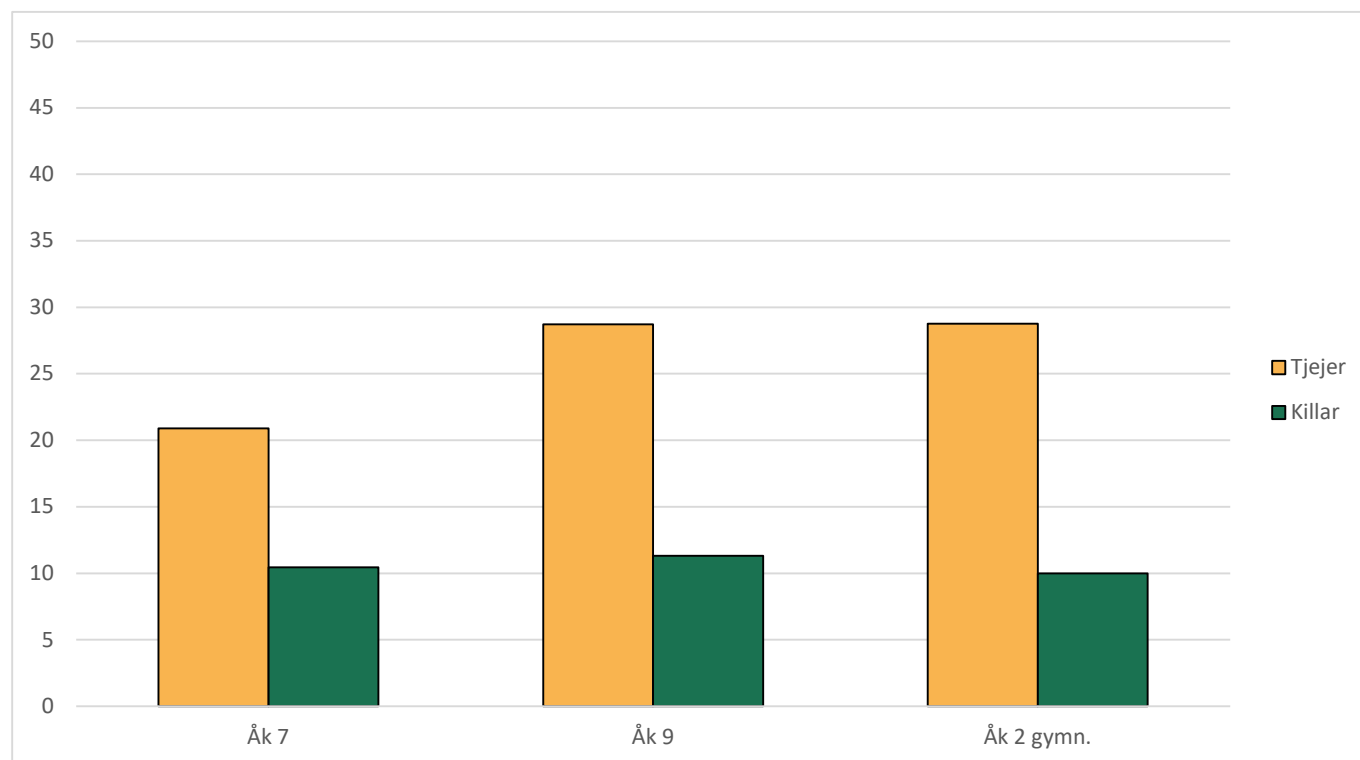
Huvudvärken räknas som kronisk om den återkommer dagligen eller nästan dagligen. Kronisk huvudvärk kan göra att eleven undviker sociala sammanhang på fritiden och att de behöver hjälp med behandling för värken (13).

Huvudvärk bland barn ökar med stigande ålder. Före 12 års ålder ses ingen könsskillnad i prevalens av huvudvärk, efter puberteten är huvudvärk vanligare bland tjejer än bland killar (15).

Totalt svarade 3 136 tjejer och 3 322 killar på frågan om huvudvärk i LHU 2020. Av dessa uppgav 804 tjejer och 352 killar att de har huvudvärk.

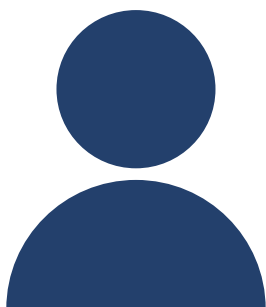
Sammantaget är det fler tjejer (26 %) än killar (11 %) som besväras av huvudvärk. Resultaten visar också att andelen elever med huvudvärk är lägst i årskurs 7 och högst i årskurs 9. Vid indelning efter kön och ålder ser vi att andelen killar med huvudvärk är relativt lika i de olika årskurserna (10-11%). För tjejerna är skillnaderna i huvudvärk större. I årskurs 7 har 21 procent av tjejerna huvudvärk, motsvande andel för tjejer i årskurs 9 och 2 på gymnasiet är 29 procent.

Figur 6. Andel elever som har huvudvärk* efter årskurs och kön, LHU 2020



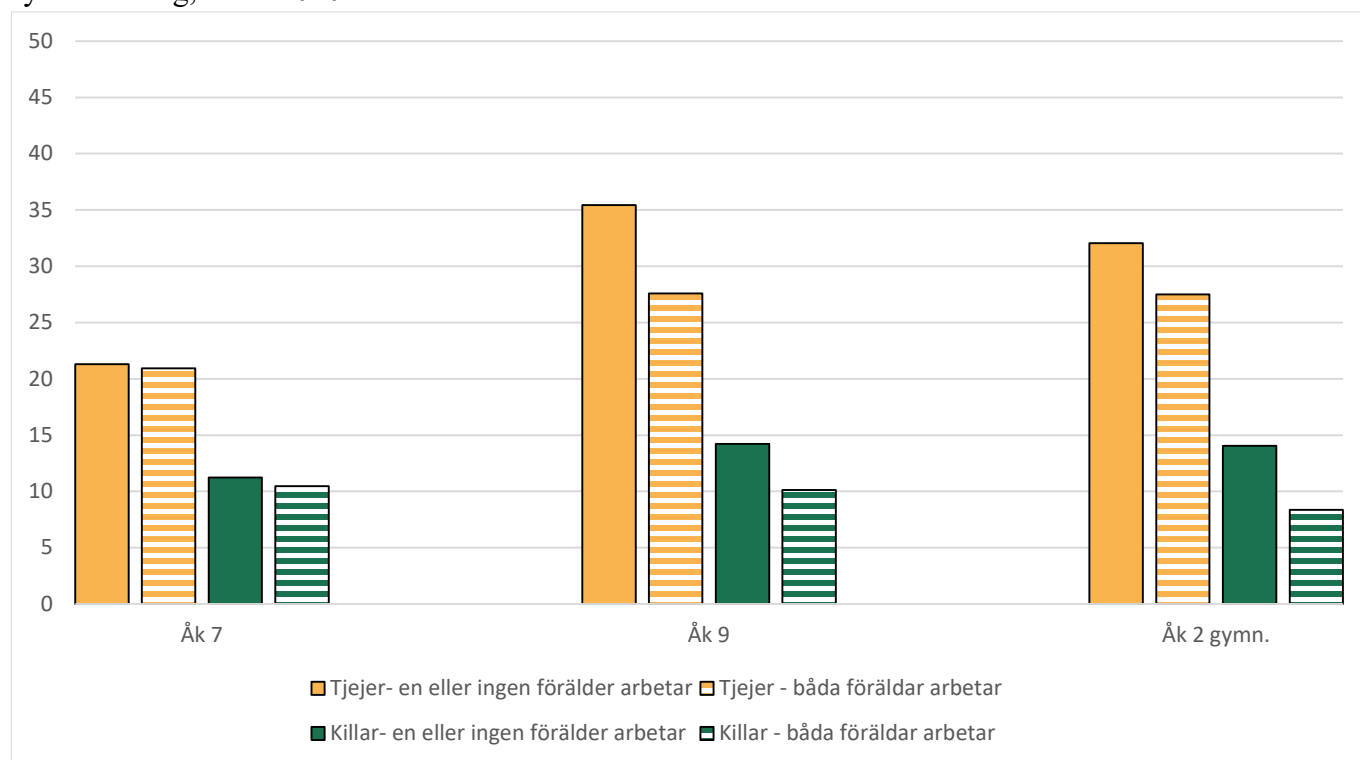
* Huvudvärk i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 0-50%.

Andelen elever med huvudvärk är lägre i den grupp vars båda föräldrar har sysselsättning jämfört med elever vars en eller båda föräldrarna saknar sysselsättning, 17 respektive 21 procent.



Vid indelning efter föräldrars sysselsättning ses stora skillnader hos elever i årskurs 9. Bland tjejer som har minst en förälder som saknar sysselsättning uppger 29 procent att de har huvudvärk och bland killar är andelen 13 procent. Motsvarande andelar med huvudvärk i grupperna tjejer och killar vars båda föräldrar har sysselsättning är 25 respektive 10 procent.

Figur 7. Andel elever som har huvudvärk* uppdelat på årskurs, kön och föräldrarnas sysselsättning, LHU 2020

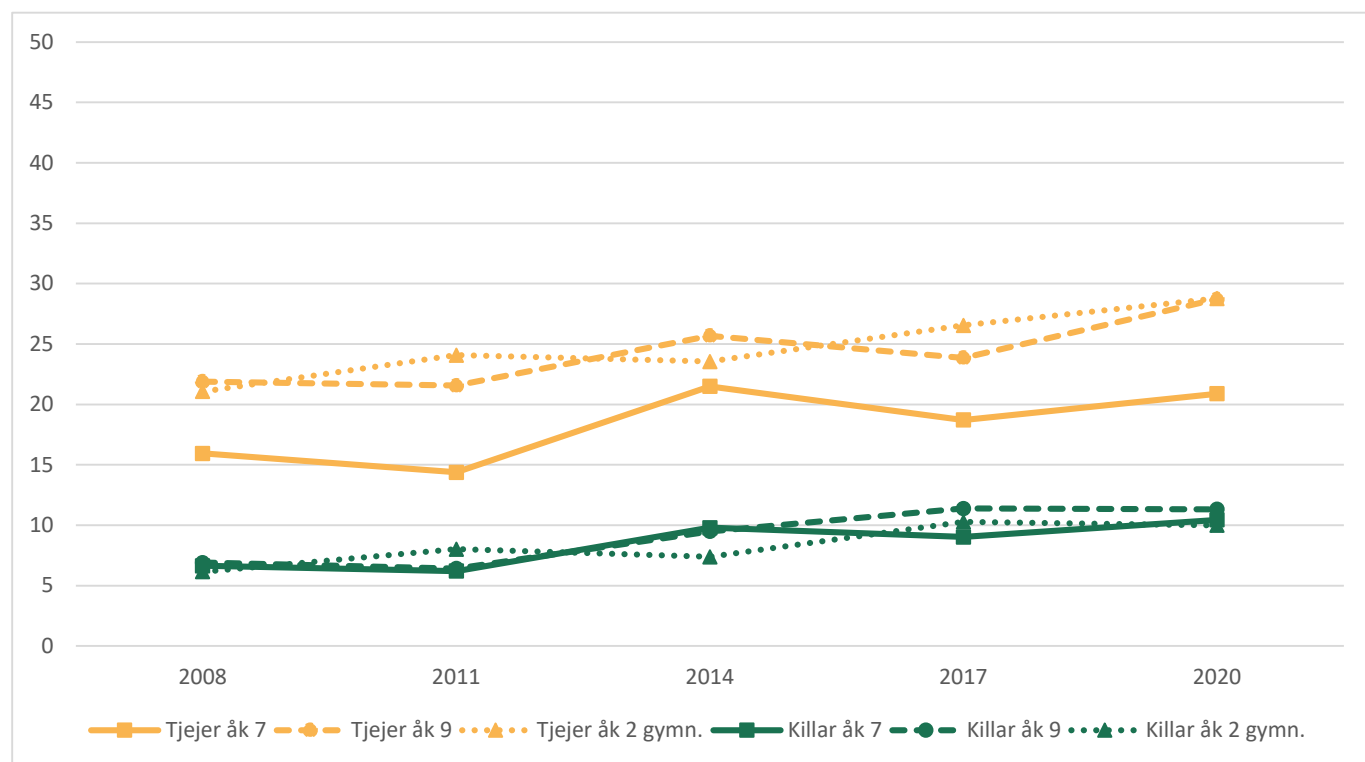


* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 0-50%.

3.2 Huvudvärk, resultat över tid

Mellan åren 2008 och 2020 har andelen elever med huvudvärk stigit. Totalt sett har andelen tjejer som har huvudvärk stigit från 20 till 26 procent. Bland killar ser vi en ökning på 4 procentenheter, från 7 till 11 procent under perioden 2008-2020. Dessa skillnader över tid, i andelen tjejer och killar som har huvudvärk, är statistiskt säkerställda ($p=0,00$ och $p=0,00$).

Figur 8. Andel elever som har huvudvärk* efter årskurs och kön, LHU 2008-2020

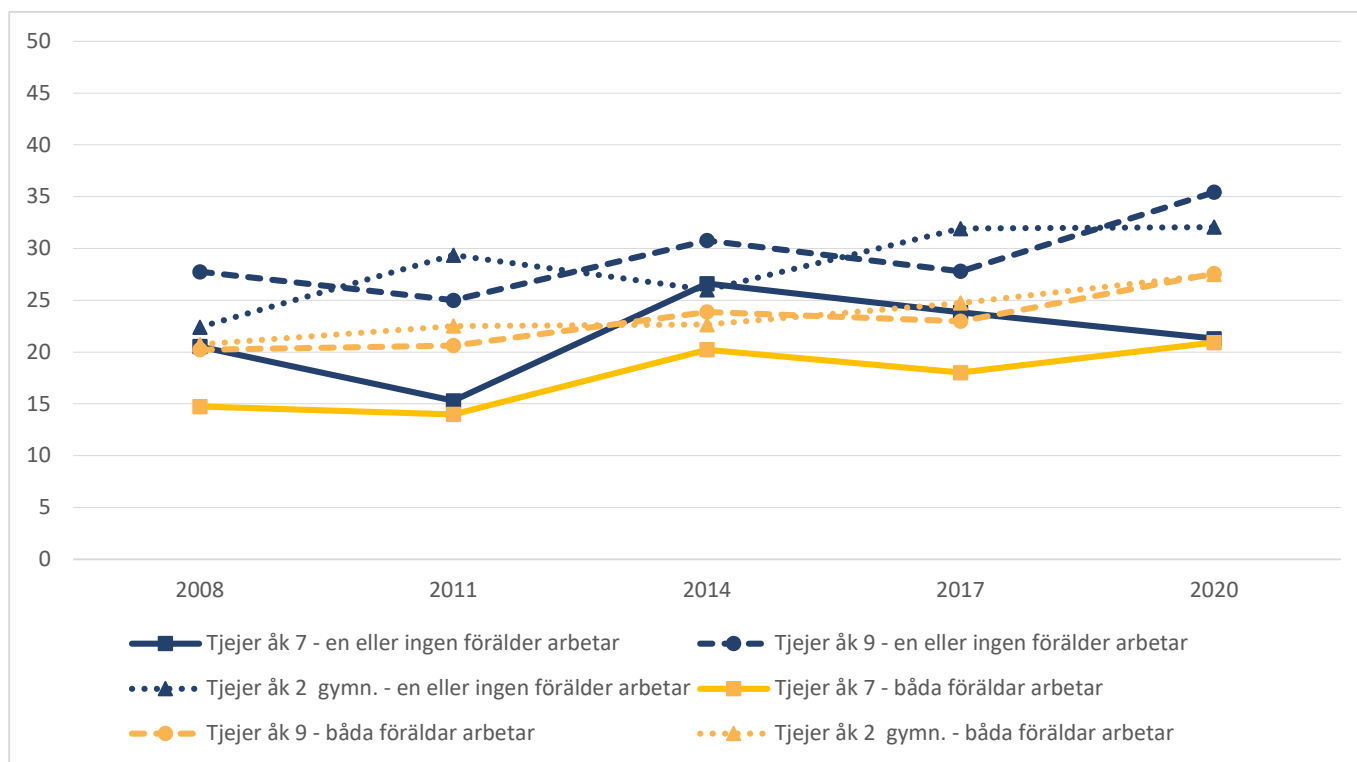


* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 0-50%.

Bland tjejer vars en eller båda föräldrar saknar sysselsättning har den totala andelen som har ont i huvudet ökat från 24 till 29 procent. Bland tjejer där båda föräldrarna har sysselsättning, har andelen som har huvudvärk ökat från 19 till 25 procent mellan åren 2008-2020. Dessa skillnader, i andelen som har huvudvärk bland tjejer vars båda föräldrar är sysselsatta och tjejer vars minst en förälder inte är sysselsatt, är statistiskt signifikanta ($p=0,02$ och $p=0,00$).



Figur 9. Andel tjejer som har huvudvärk* efter årskurs och föräldrarnas sysselsättning, LHU 2008-2020

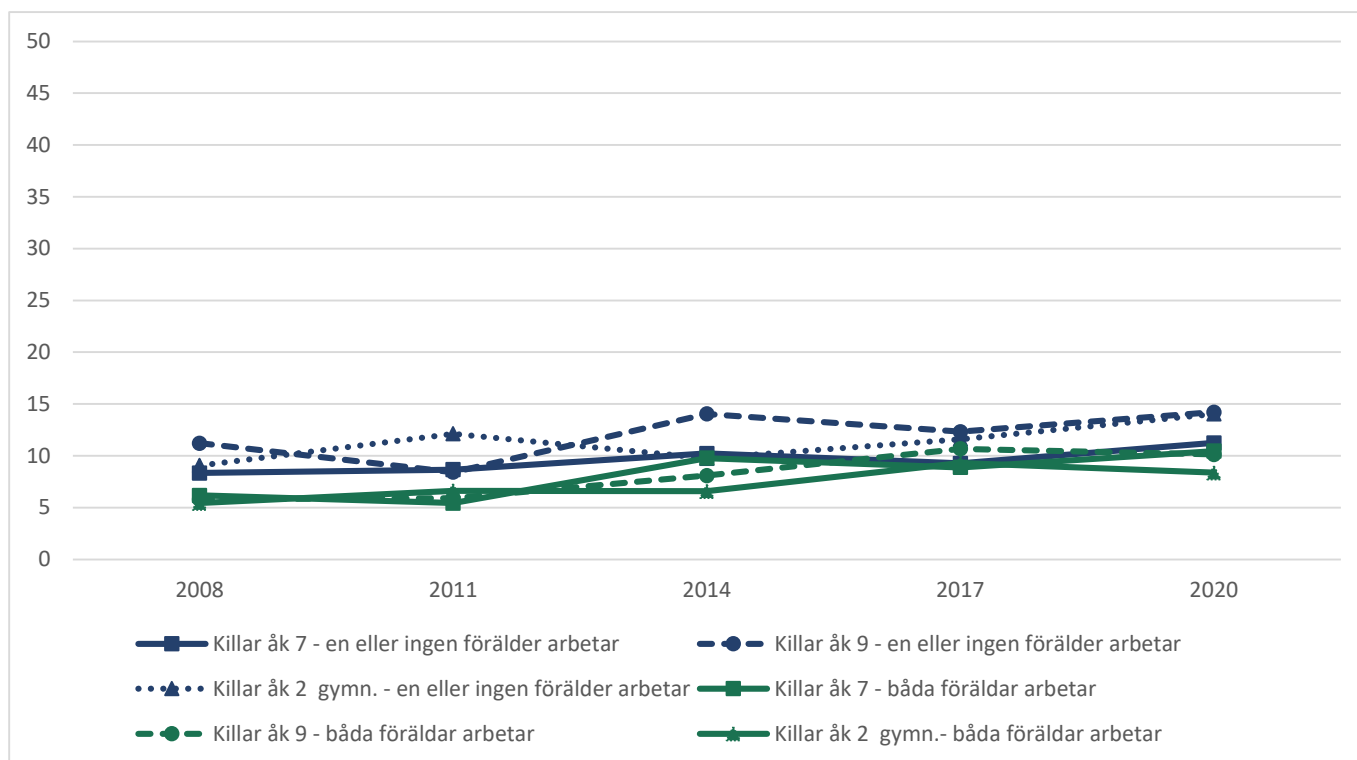


* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 0-50%.

Totalt sett har andelen killar som har huvudvärk ökat över tid. Vid indelning efter förädlarnas sysselsättning ses en ökning från 10 till 13 procent bland killar vars minst en förälder saknar sysselsättning. Bland killar vars båda föräldrar har sysselsättning är motsvarande ökning 4 procentenheter, från 6 procent till 10 procent. Dessa skillnader är statistisk säkerställda ($p=0,04$ och $p=0,00$).



Figur 10. Andel killar som har huvudvärk* efter årskurs och föräldrarnas sysselsättning, LHU 2008-2020



* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 0-50%.

3.3 Ont i magen

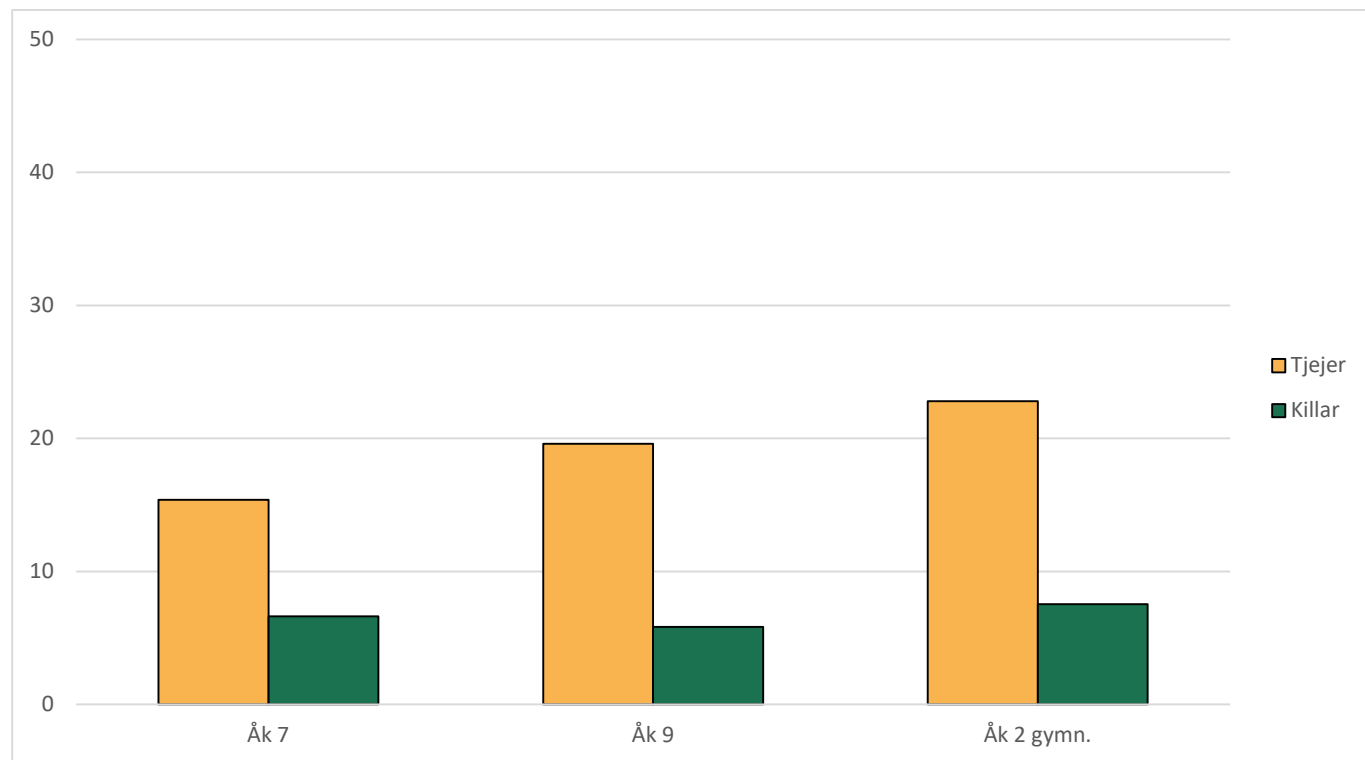
Att ha ont i magen är precis som huvudvärk ett vanligt symptom eller besvär hos eleverna. Besvären kan vara molande och långvarig, andra gånger kan smärtan komma och försvinna i intervaller. Att ha ont i magen kan ha många olika orsaker, ibland kan det vara symptom på stress eller oro, andra gånger kan det vara symptom på virus eller infektioner och ofta går de onda över av sig själv (16).

Var femte tjej har ont i magen

Totalt svarade 3 136 tjejer och 3 322 killar på frågan om ont i magen LHU 2020. Av dessa uppgav 589 tjejer och 220 killar att de har ont i magen.

Andelen elever som har ont i magen är högre i årskurs 9 och 2 på gymnasiet jämfört med elever i årskurs 7, se figur 11. Vi ser också att det finns ett samband mellan att ha ont i magen och kön. Bland elever i årskurs 7 är det dubbelt så vanligt att tjejer har ont i magen, jämfört med killar. Denna skillnad är större bland de äldre eleverna. I årskurs 9 och årskurs 2 på gymnasiet är det tre gånger så vanligt att tjejer har ont i magen, jämfört med killar. Totalt sett har 19 procent av tjejerna och 7 procent av killarna ont i magen.

Figur 11. Andel elever som har ont i magen* efter årskurs och kön, LHU 2020

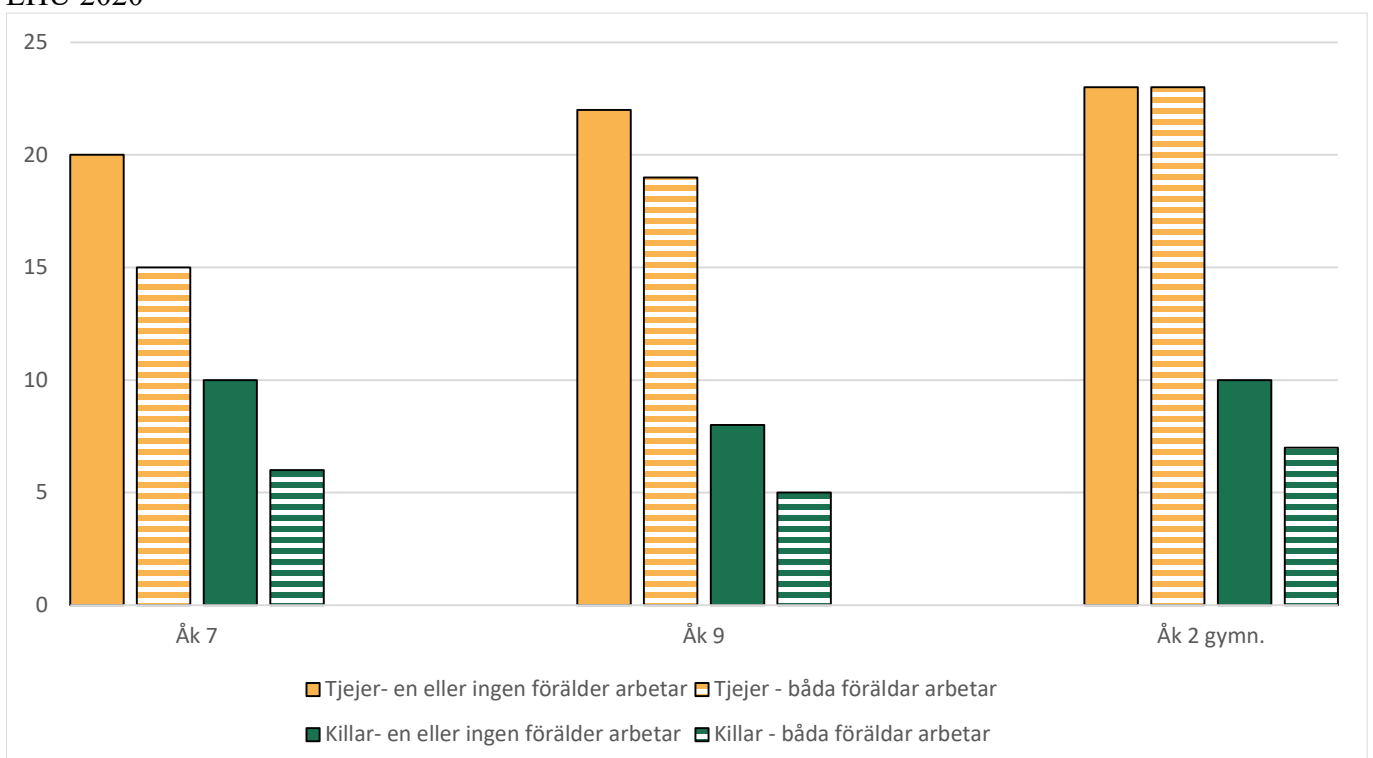


* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 0-50%.

Vid indelning efter kön, årskurs och socioekonomi ser vi skillnader i andelen som har ont i magen. Störst skillnad finns bland tjejer i årskurs 7 där andelen med ont i magen är 5 procentenheter lägre bland de vars båda föräldrar har sysselsättning, jämfört med de vars minst en förälder saknar sysselsättning.

Skillnaderna mellan de socioekonomiska grupperna är mindre i årskurs 9 och bland tjejer i årskurs 2 på gymnasiet kan vi inte se någon skillnad mellan de socioekonomiska grupperna. Ett liknande mönster ses för killarna i årskurs 7 och 9, men bland killarna i årskurs 2 på gymnasiet visar resultaten på fortsatt socioekonomiska skillnader i andelen med ont i magen.

Figur 12. Andel elever som ont i magen* uppdelat på årskurs, kön och föräldrarnas sysselsättning, LHU 2020

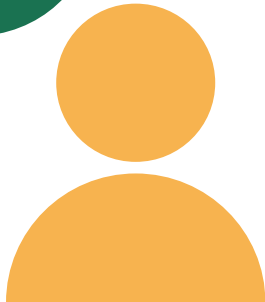


* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 0-25%.

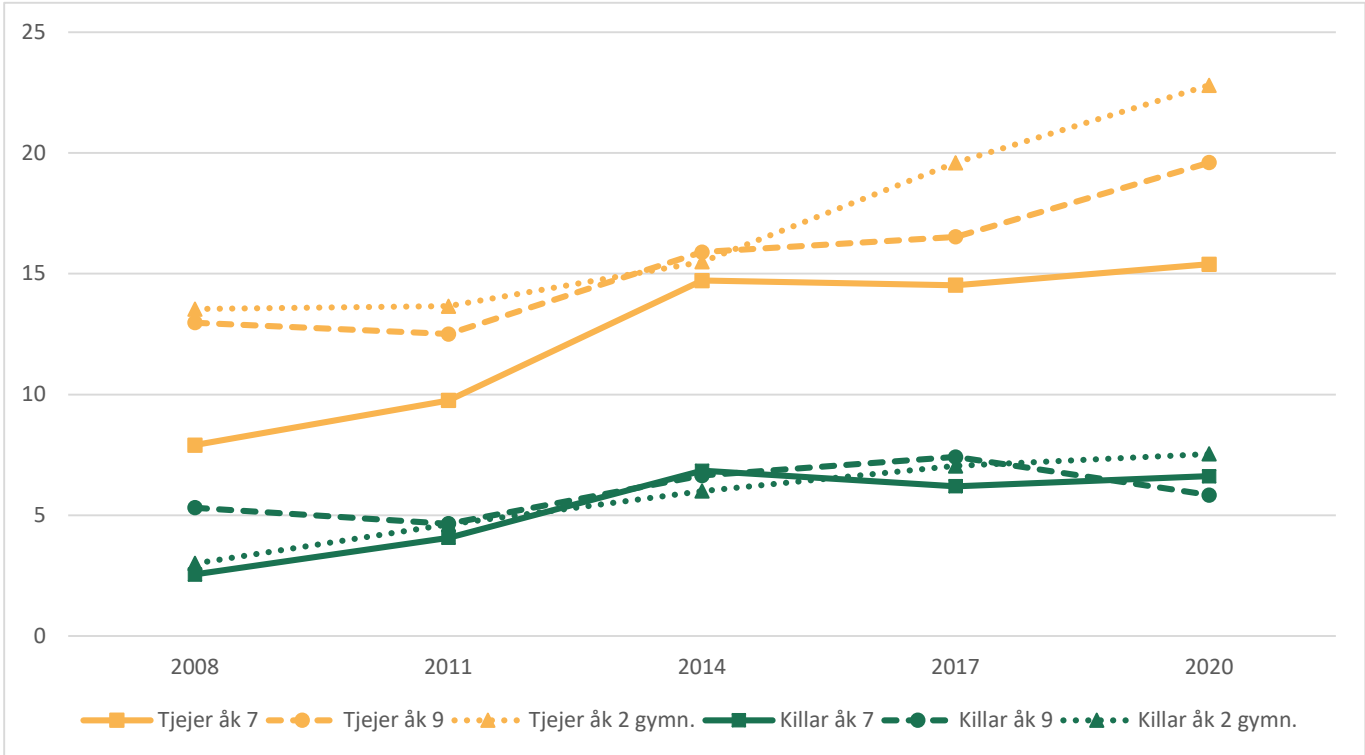
3.4 Ont i magen, resultat över tid

Vi ser en liknande utveckling över tid vid indelning efter kön och ålder i andelen som har ont i magen som för att ha huvudvärk. År 2008 uppgav totalt 12 procent av tjejerna att de hade ont i magen och år 2020 hade andelen stigit till 19 procent. Bland killarna var motsvarande ökning i andelen som har ont i magen från 4 till 7 procent. Dessa skillnader är statistisk säkerställda ($p=0,00$ och $p=0,00$).

Nästan en fjärdedel av tjejerna i åk 2 på gymnasiet har ont i magen



Figur 13. Andel elever som har ont i magen* efter årskurs och kön, LHU 2008-2020

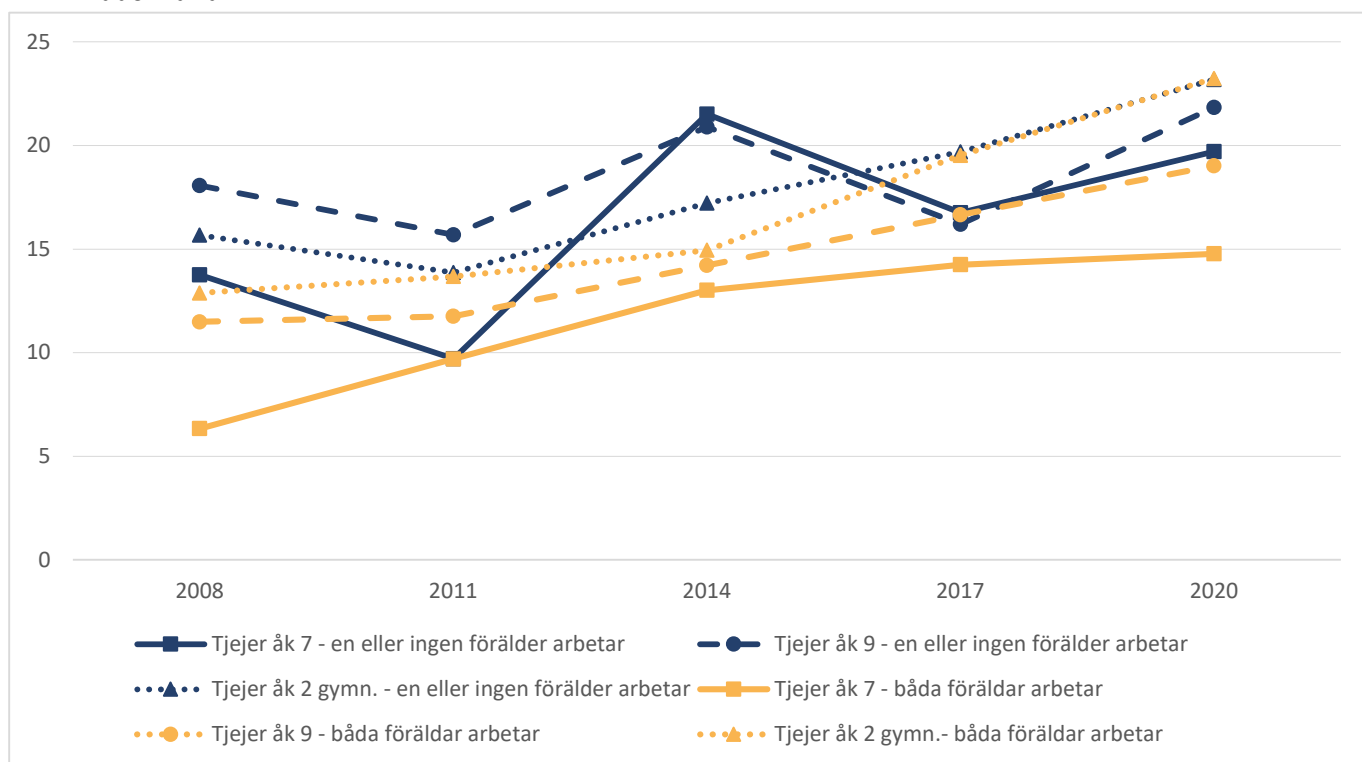


* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 0-25%.

Vid en uppdelning av tjejer efter årskurs och socioekonomi framgår att andelen tjejer med ont i magen har stigit mest i den grupp vars båda föräldrar är sysselsatta, från 10 till 18 procent mellan åren 2008-2020. Motsvarande ökning under samma period är 6 procentenheter bland tjejer vars minst en förälder saknar sysselsättning, från 16 till 22 procent. Dessa trender över tid, andelen tjejer som har ont i magen, är statistiskt signifikanta ($p=0,01$ och $p=0,00$).



Figur 14. Andel tjejer som har ont i magen* efter årskurs och föräldrarnas sysselsättning, LHU 2008-2020

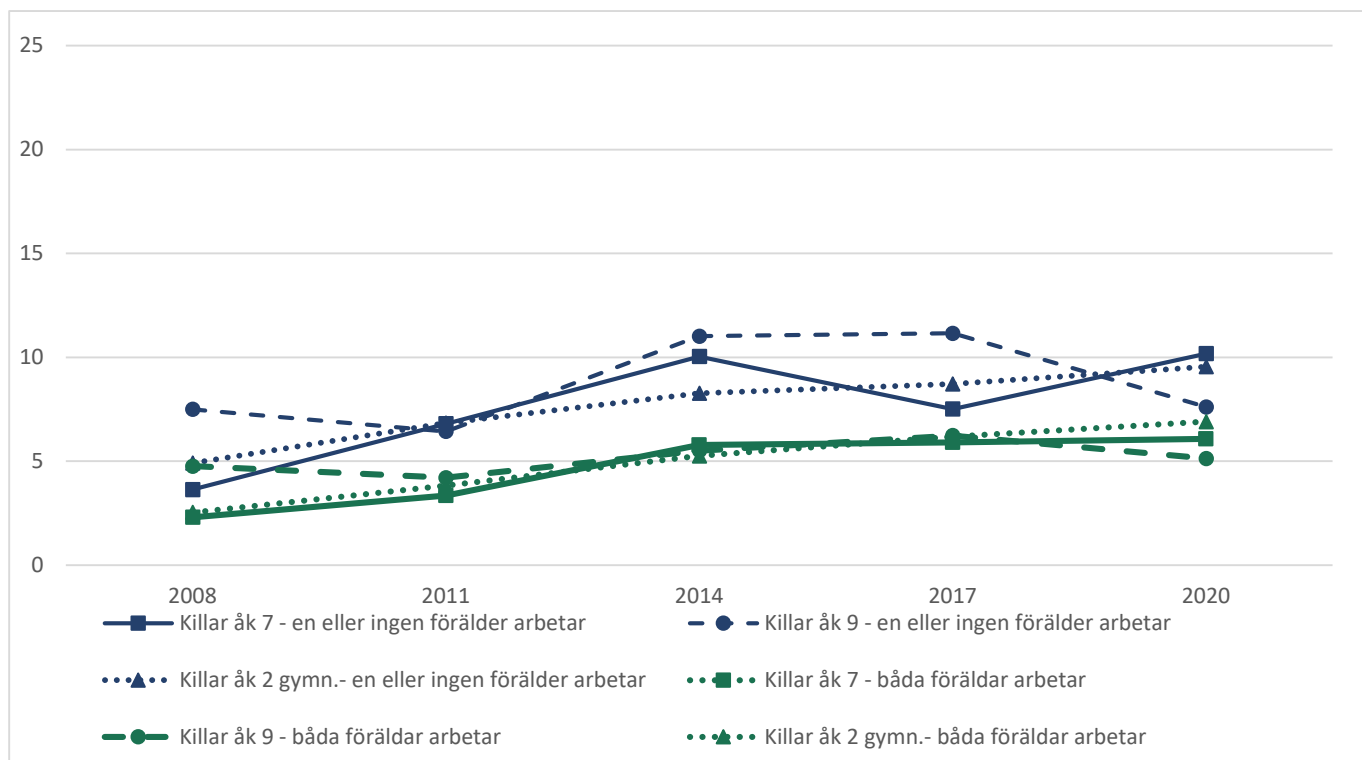


* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 0-25%.

Andelen killar med ont i magen har stigit i de båda socioekonomiska grupperna. Bland killar vars båda föräldrar har sysselsättning har andelen med ont i magen stigit med 4 procentenheter, från 5 till 9 procent mellan åren 2008-2020. Motsvarande ökning bland killar vars en eller båda föräldrar inte är sysselsatta är 3 procentenheter, från 3 till 6 procent. Dessa stigande trender över tid är statistiskt signifikanta ($p=0,00$ och $p=0,01$).



Figur 15. Andel killar som har ont i magen* efter årskurs och föräldrarnas sysselsättning, LHU 2008-2020.



* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 0-25%.

3.5 Öronsus/tinnitus

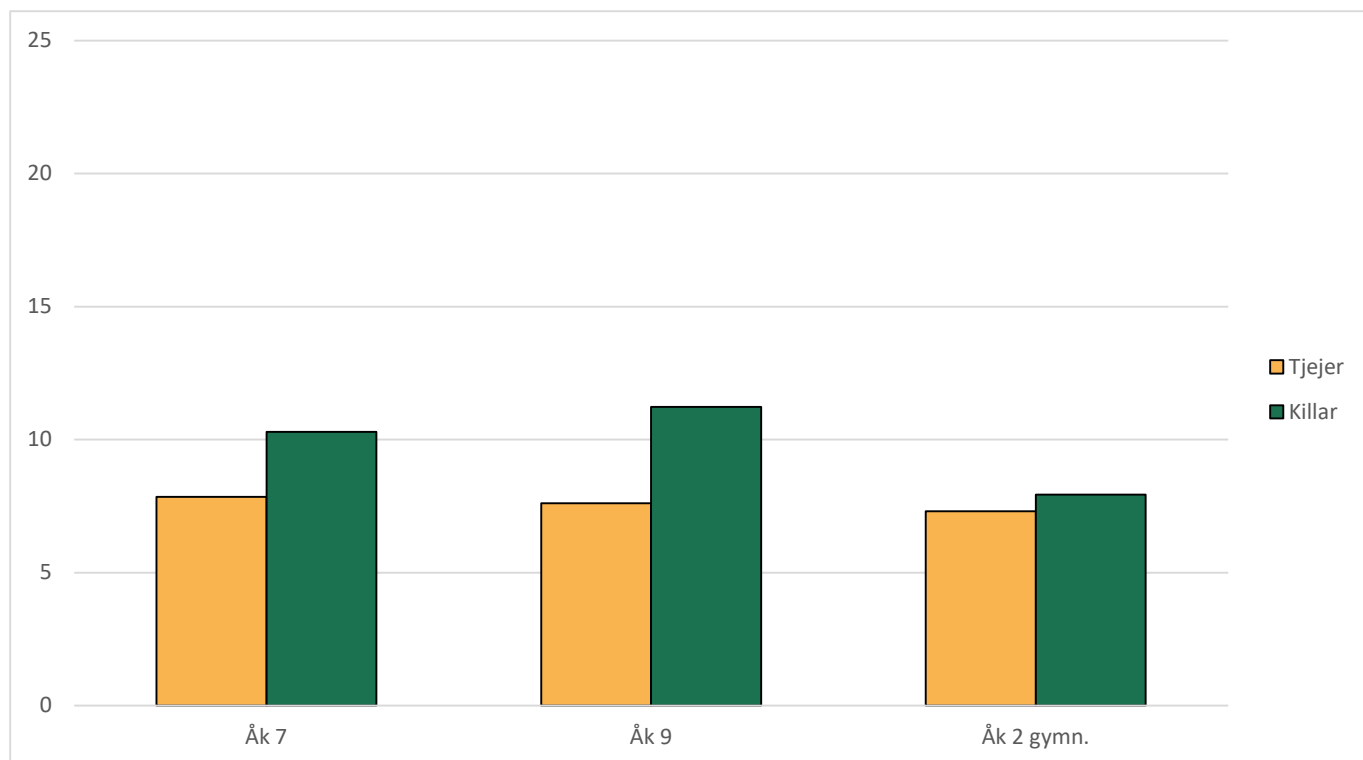
Öronsus eller tinnitus är ett symptom som yttrar sig så som att höra ljud, utan någon yttre källa. Det är ett symptom som kan bero på till exempel skador eller olika sjukdomar (17). Det är oklart om stress, oro och depression kan orsaka öronsus/tinnitus men när vi mår dåligt kan ljudet upplevas som värre. En svensk studie visade på att det är vanligt att unga som söker behandling för tinnitus har blivit utsatta för musik på hög nivå. Av dessa patienter hade nästan hälften samtidigt tecken på klinisk ångest eller depression (18).

Totalt svarade 3 124 tjejer och 3 306 killar på frågan om öronsus/tinnitus i LHU 2020. Av dessa uppgav 238 tjejer och 327 killar att de har öronsus/tinnitus.

Andelen elever som har öronsus/tinnitus är ungefär lika stor för de olika årskurserna, men är något vanligare bland killar än tjejer. Totalt har 8 procent av tjejerna i alla årskurser öronsus/tinnitus och bland killarna är det totalt 10 procent.

Att ha tinnitus är vanligare bland killar än bland tjejer

Figur 16. Andel elever som har öronsus/tinnitus * efter årskurs och kön, LHU 2020

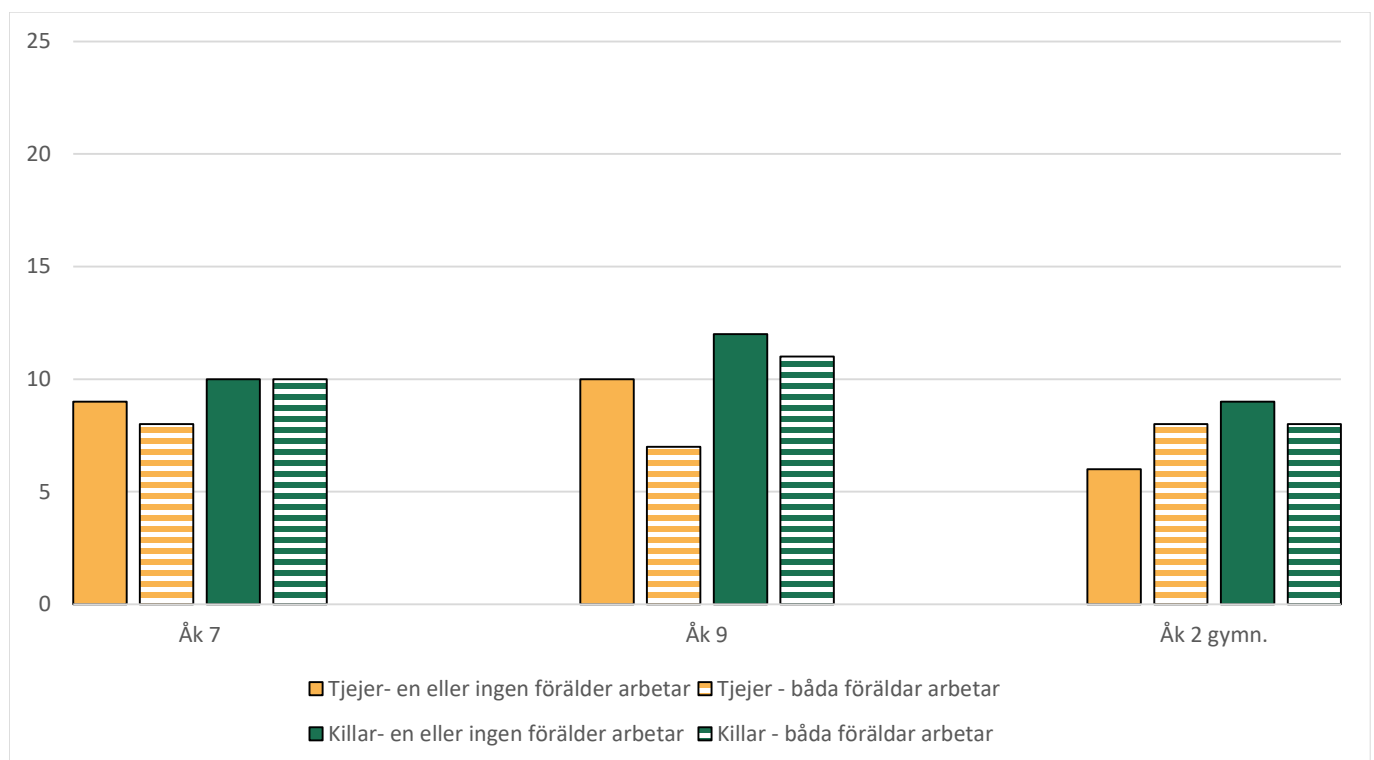


* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 0-25%.

Vid uppdelning efter årskurs, kön och föräldrarnas sysselsättning ses skillnader i andelen elever som har öronsus/tinnitus. Högst andel med öronsus/tinnitus ses hos killar i årskurs 9 vars minst en förälder saknar sysselsättning (12%), och lägst andel ses hos tjejer i årskurs 2 vars minst en förälder saknar sysselsättning (6 %).

Bland killarna i årskurs 7 ses inga skillnader i andelen med öronsus/tinnitus vid indelning efter socioekonomi. Störst skillnad vid indelning efter socioekonomi, årskurs och kön ses bland tjejer i årskurs 9. Andelen med öronsus/tinnitus är 7 procent bland tjejer vars båda föräldrar har sysselsättning och 10 procent bland tjejer vars minst en förälder saknar sysselsättning.

Figur 17. Andel elever som har öronsus/tinnitus* uppdelat på årskurs, kön och föräldrarnas sysselsättning, LHU 2020



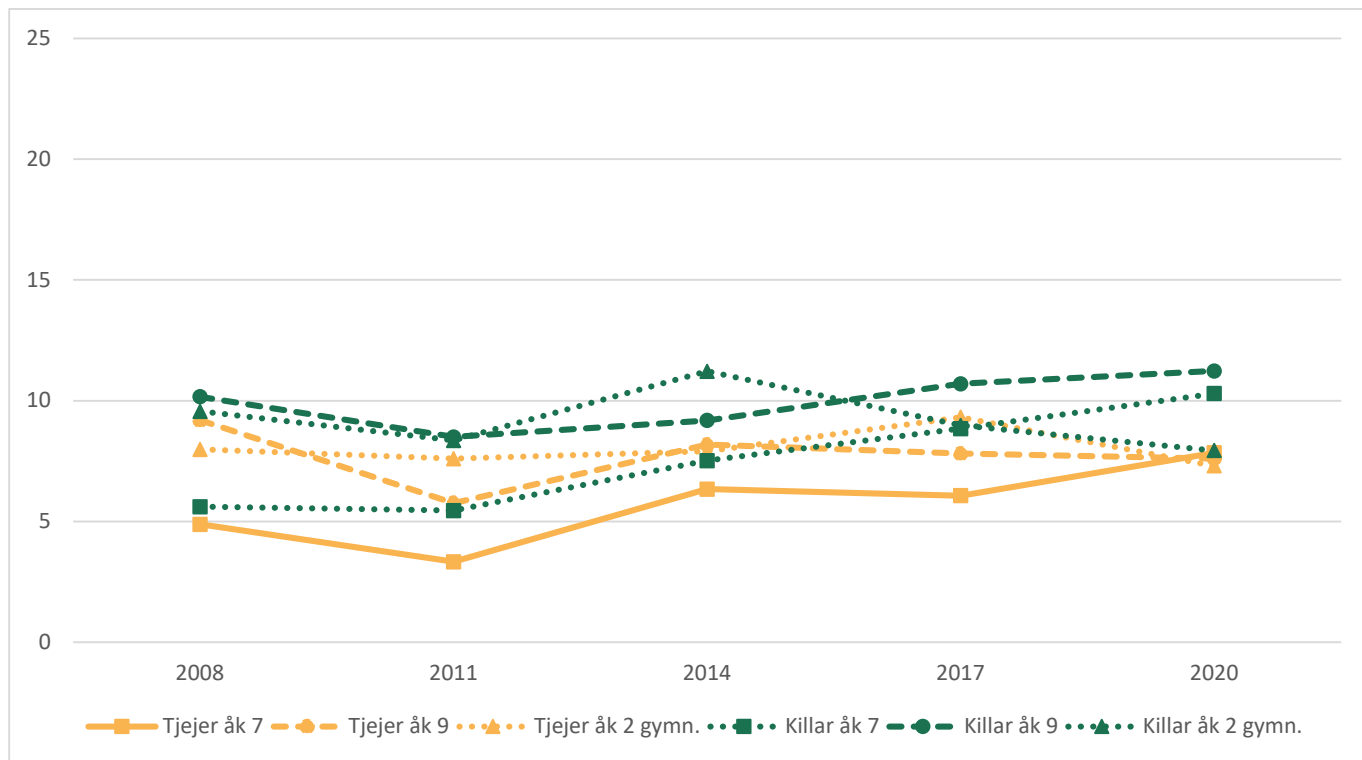
* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 0-25%.

3.6 Öronsus/tinnitus, resultat över tid

Trenden när det gäller den totala andelen tjejer som har öronsus/tinnitus är stabil mellan åren 2008-2020 (7-8 %). Bland killar har andelen som har öronsus/tinnitus totalt sett ökat, från 8 till 10 procent. Denna ökning är statistiskt signifikant ($p=0,03$). Andelen tjejer som har tinnitus är vid de flesta undersökningsår något lägre än för killar.

Att ha öronsus/tinnitus har ökat lite över tid bland killar

Figur 18. Andel elever som har öronsus/tinnitus* efter årskurs och kön, LHU 2008-2020

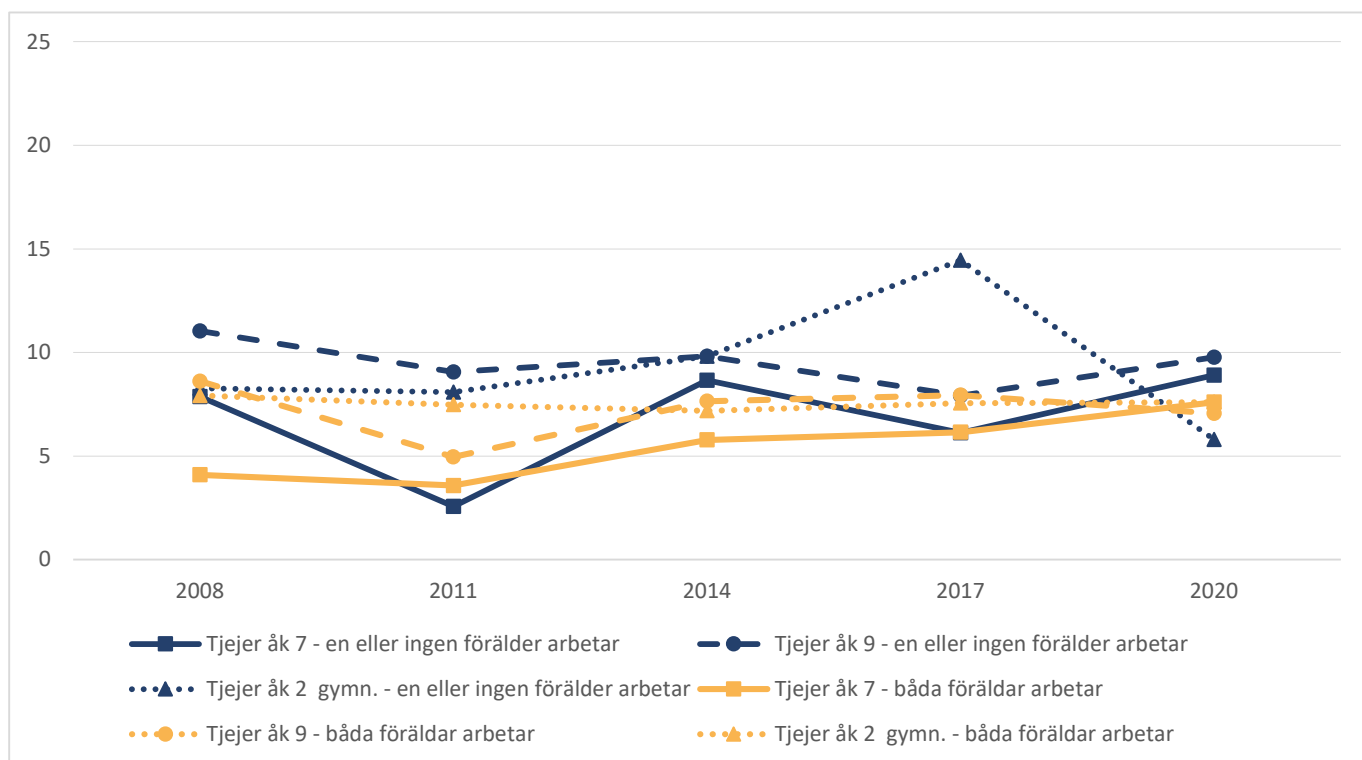


* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 0-25%.

Vid indelning efter socioekonomi ses totalt sett inga skillnader i andelen tjejer som har öronsus/tinnitus mellan åren 2008-2020. Bland tjejer vars båda föräldrar är sysselsatta har totalt 8 procent öronsus/tinnitus, motsvarande andel bland tjejer vars minst en förälder inte har sysselsättning är 7 procent.

Andelen tjejer i årskurs två på gymnasiet, som har öronsus/tinnitus fluktuerar kraftigt mellan undersökningsåren 2014, 2017 och 2020, bland de vars en eller båda föräldrar saknar sysselsättning.

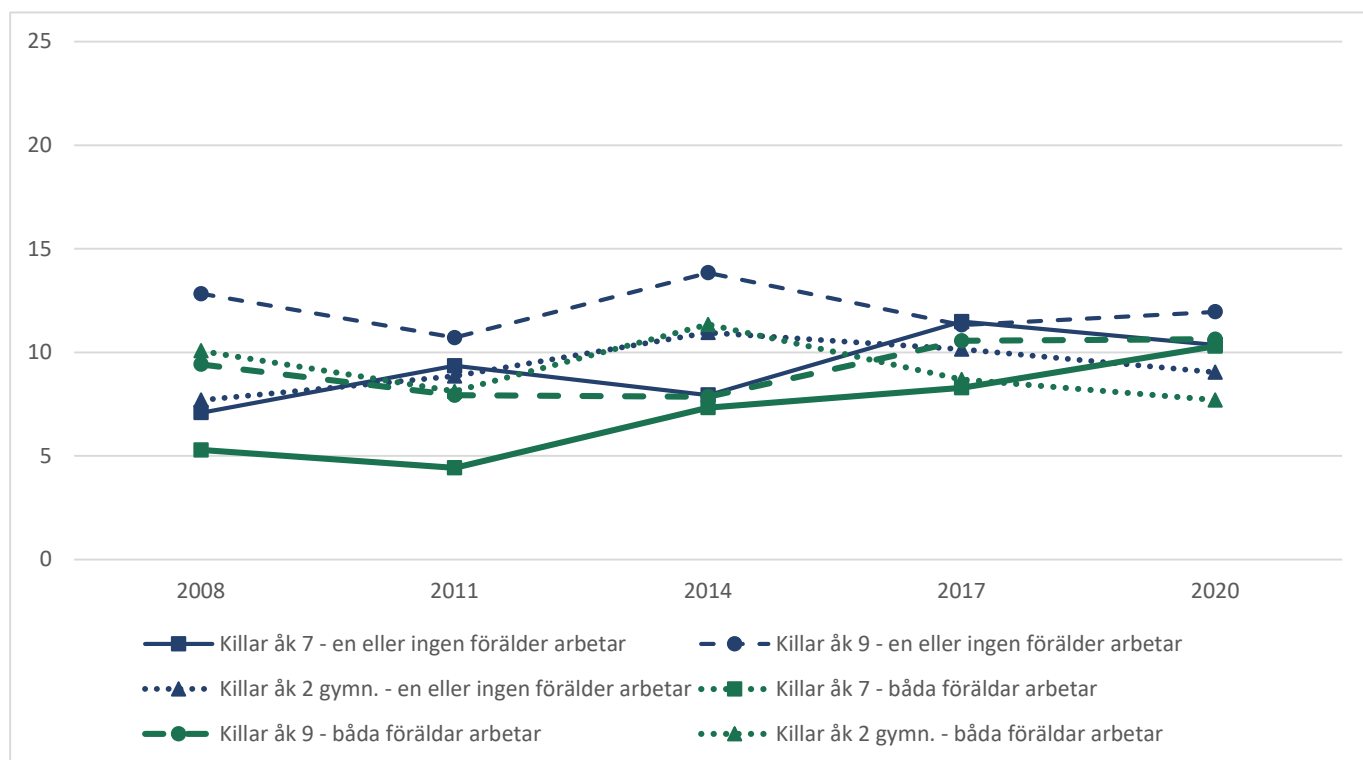
Figur 19. Andel tjejer som har öronsus/tinnitus* efter årskurs och föräldrarnas sysselsättning, LHU 2008-2020



* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 0-25%.

Efter uppdelning på socioekonomi ses liknande mönster för killarna, som för tjejerna. År 2008 hade 8 procent av killarna öronsus/tinnitus, bland de vars båda föräldrar har sysselsättning, år 2020 vad denna andel 9 procent. Motsvarande andel bland killar vars minst en förälder saknar sysselsättning var 10 procent, både 2008 och 2020.

Figur 20. Andel killar som har öronsus/tinnitus* efter årskurs och föräldrarnas sysselsättning, LHU 2008-2020



* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 0-25%.

3.7 Värk i axlar, skuldror eller nacke

Stelhet i muskler eller värk i axlar, skuldror och nacke kan bero på monotona rörelser, långvarigt sittande eller på grund av felaktig arbetsställning (19). I dag finns forskning som visar på samband mellan värk (i till exempel nacke, axlar och rygg) och stress bland ungdomar (20).

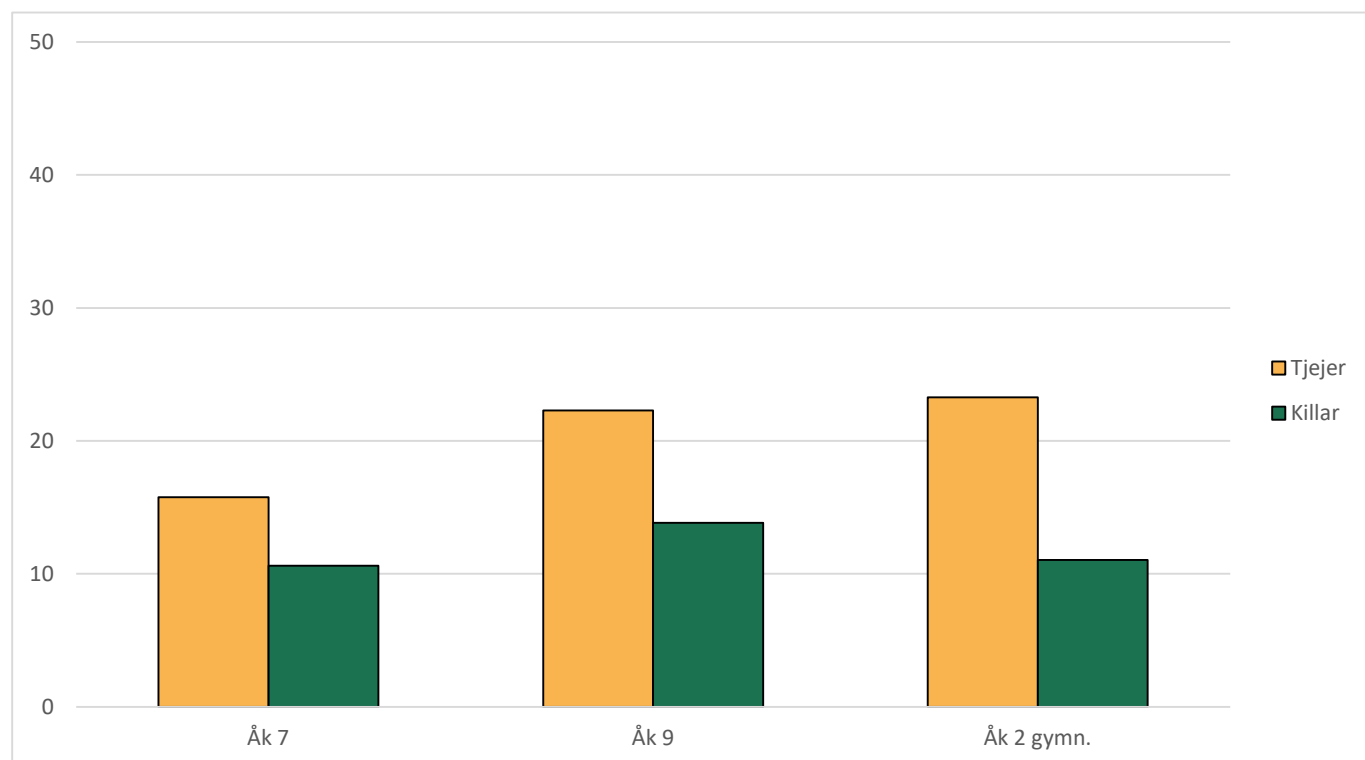
Sammanlagt för alla årskurser svarade 3 129 tjejer och 3 307 killar på frågan om värk i axlar/skuldror/nacke LHU 2020. Av dessa uppgav 625 tjejer och 391 killar att de har dessa besvär.

Vid jämförelse mellan årskurserna så är andelen med värk i axlar/skuldror/nacke lägst i årskurs 7 (13%) och högst i årskurs 9 (18%). Det är dock endast en procentenhets skillnad mellan den totala andelen elever i årskurs 9 (18%) och årskurs 2 på gymnasiet (17%) som har denna typ av besvär.

Andelen med värk i axlar, skuldror eller nacke är högre bland tjejer än bland killar. Totalt har var femte tjej (20%) och lite mer än var tionde kille (13%) dessa besvär. Skillnaderna mellan könen är störst i årskurs 2 på gymnasiet där dubbelt så många tjejer (23%) jämfört med killar (11%) har haft värk i axlar/skuldror/nacke.

Var femte tjej har värk i axlar, skuldror eller nacke

Figur 21. Andel elever som har värk i axlar/skuldror/nacke* efter årskurs och kön, LHU 2008-2020



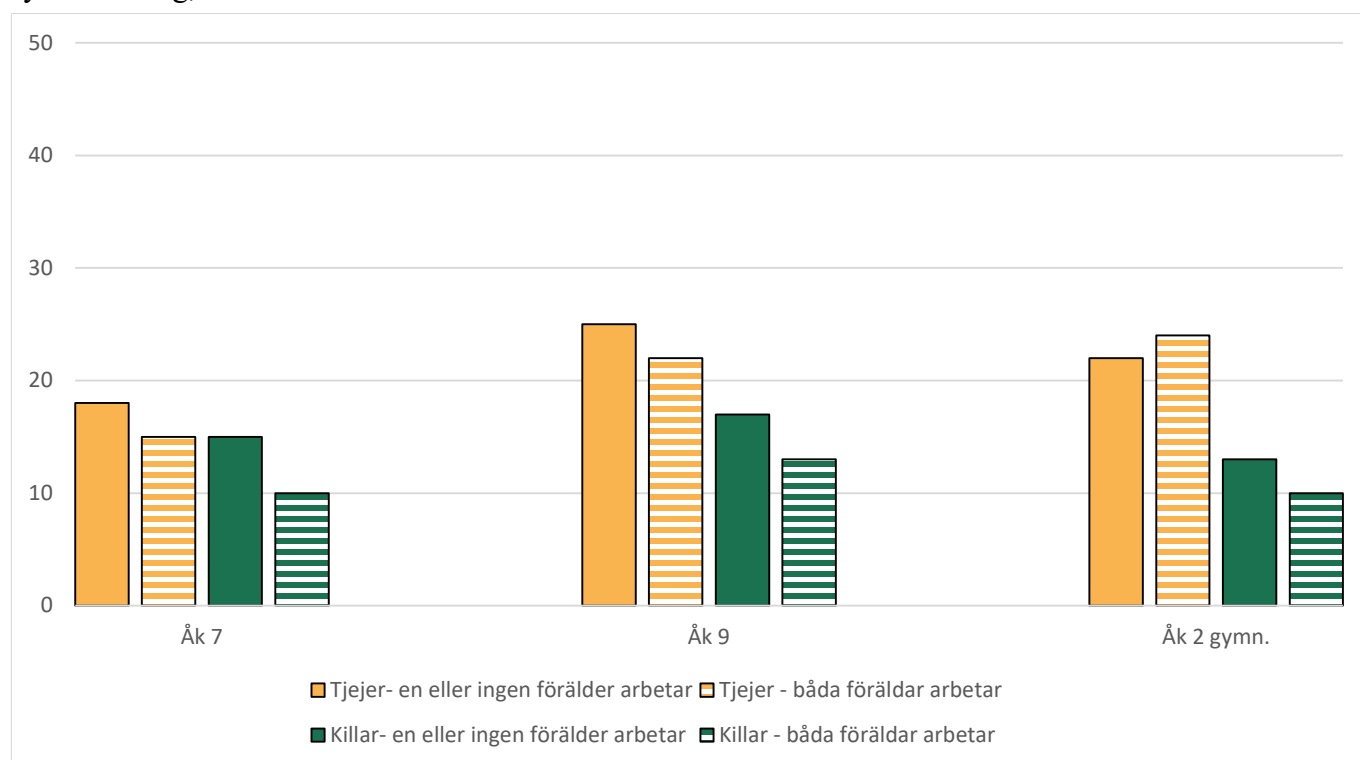
* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 0-50%.

Vid indelning efter socioekonomi visar resultaten att totalt 15 procent av eleverna vars båda föräldrar har sysselsättning har värk i axlar/skuldror/nacke, motsvarande andel bland elever där en eller båda föräldrarna saknar sysselsättning är 19 procent.

Vi ser också att det finns skillnader i att ha värk i axlar/skuldror/nacke vid en indelning efter årskurs och socioekonomi. Andelen som har värk i axlar/skuldror/nacke är lägst bland elever i årskurs 7 (13%) där båda föräldrarna har sysselsättning och högre i årskurs 9 (18%) och 2 på gymnasiet (17%) där minst en av föräldrarna saknar sysselsättning.

Vid indelning efter kön och socioekonomi visar resultaten på att andelen med ont i axlar/skuldror/nacke är lägst bland killar i årskurs 7 (10%) och årskurs 2 på gymnasiet (10%) vars båda föräldrar är sysselsatta. Medan den högsta andelen ses bland tjejer i årskurs 9 (25%) där en eller båda föräldrarna saknar sysselsättning.

Figur 22. Andel elever som har värk i axlar/skuldror/nacke* uppdelat på årskurs, kön och föräldrarnas sysselsättning, LHU 2020



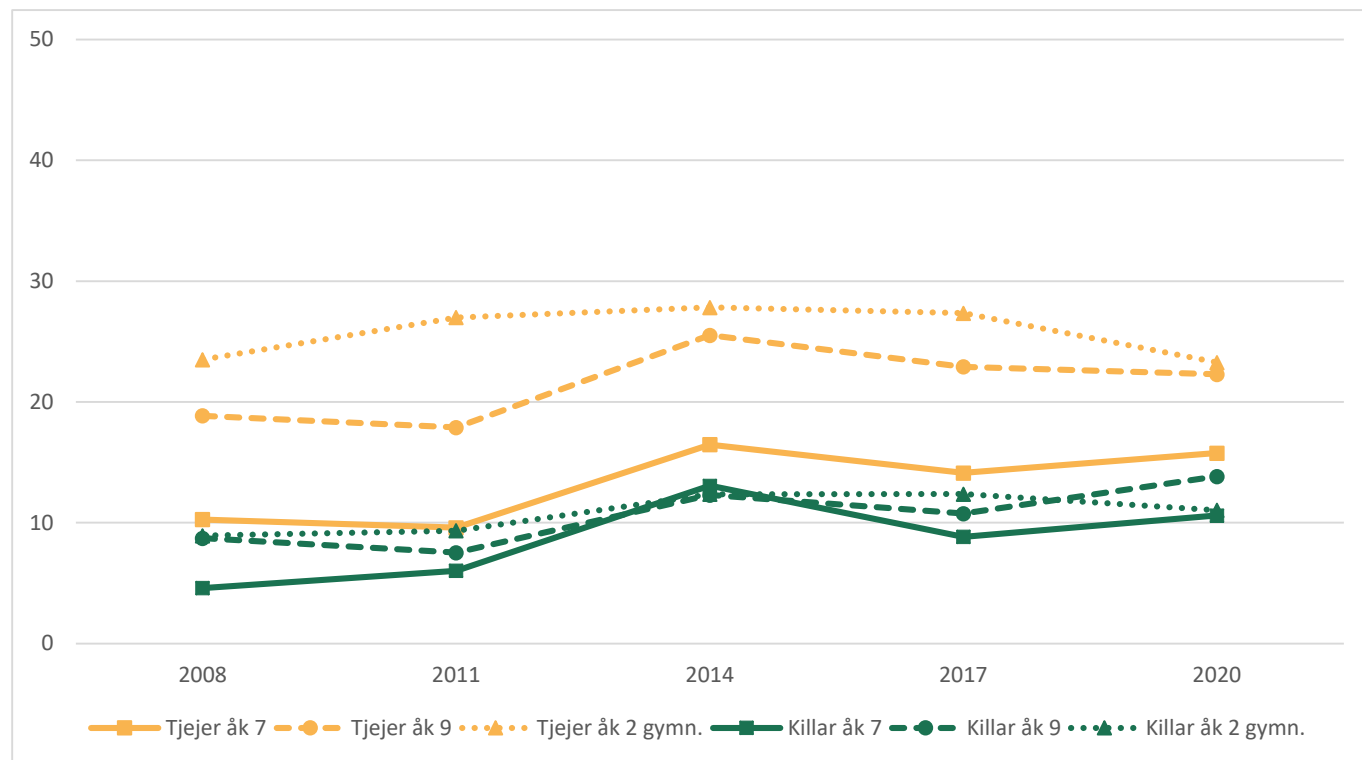
* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 0-50%.

3.8 Värk i axlar, skuldror eller nacke, resultat över tid

Mellan åren 2008 och 2020 har andelen tjejer som har värk i axlar/skuldror/nacke totalt sett ökat från 17 procent till 20 procent. Bland killar är motsvarande ökning 5 procentenheter (från 7% till 12%). Dessa förändringar över tid är statistiskt signifikanta ($p=0,01$ och $p=0,00$).



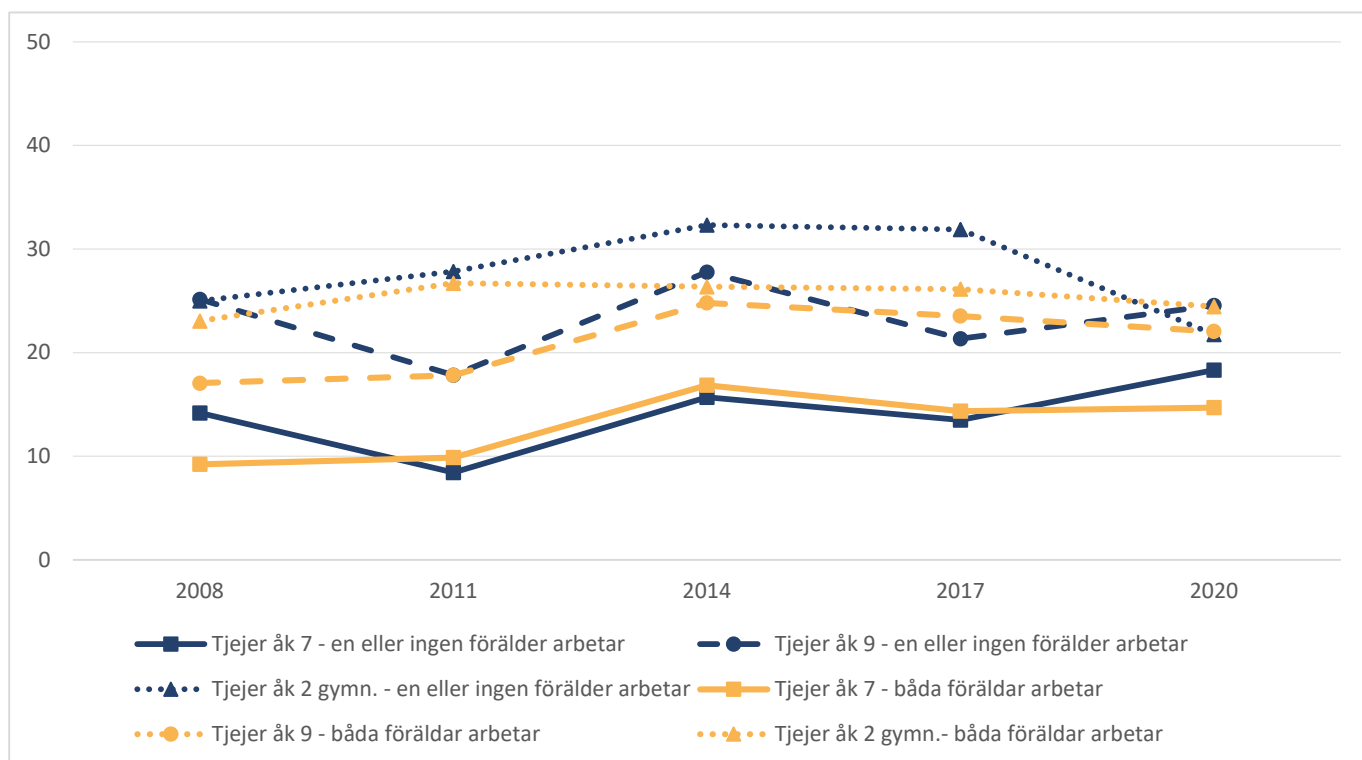
Figur 23. Andel elever som har värk i axlar/skuldror/nacke* efter årskurs och kön, LHU 2008-2020



* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 0-50%.

Vid uppdelning efter socioekonomi ses en ökning i andelen tjejer som har värk i axlar/skuldror/nacke mellan år 2008 (16 %) och 2020 (20%) bland de vars båda föräldrar har sysselsättning. Denna ökning över tid är statistisk signifikant ($p=0,01$). Bland tjejer vars båda föräldrar inte är sysselsatta ses ingen skillnad över tid (22% jämfört med 21%) när det gäller värk i nacke/axlar/skuldra.

Figur 24. Andel tjejer som har värk i axlar/skuldror/nacke* efter årskurs och föräldrarnas sysselsättning, LHU 2008-2020

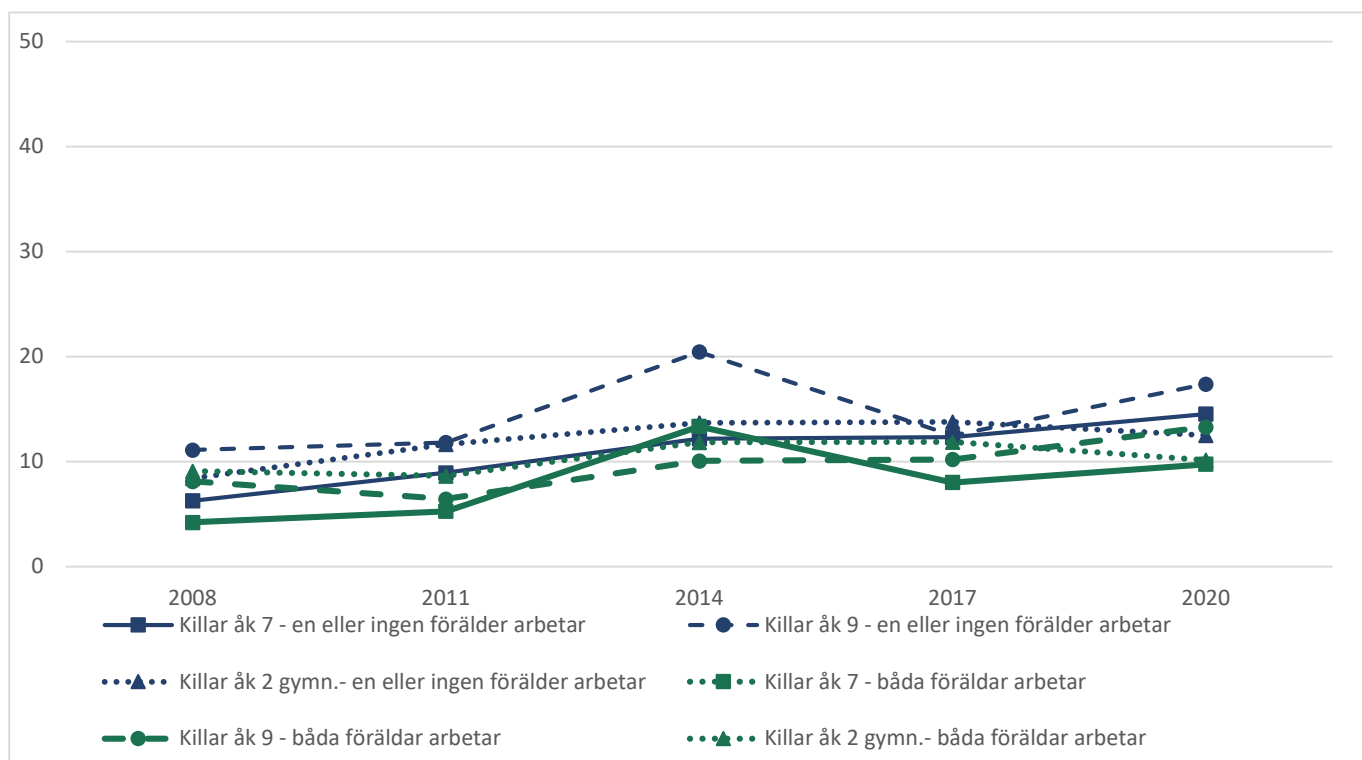


* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 0-50%.

Bland killar ökar andelen som har värk i axlar/skuldror/nacke över tid, oavsett socioekonomisk grupp. Bland killar vars båda föräldrar är sysselsatta har andelen med värk i axlar/skuldror/nacke stigit sammantaget från 9 procent till 15 procent, mellan åren 2008 och 2020. Motsvarande ökning är 4 procentenheter, från 7 till 11 procent, bland killar vars en eller båda föräldrar inte har sysselsättning. Dessa skillnader över tid är statistiskt säkerställda ($p=0,00$ och $p=0,00$).



Figur 25. Andel killar som har värk i axlar/skuldror/nacke* efter årskurs och föräldrarnas sysselsättning, LHU 2008-2020



* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 0-50%.

3.9 Värk i rygg/höfter

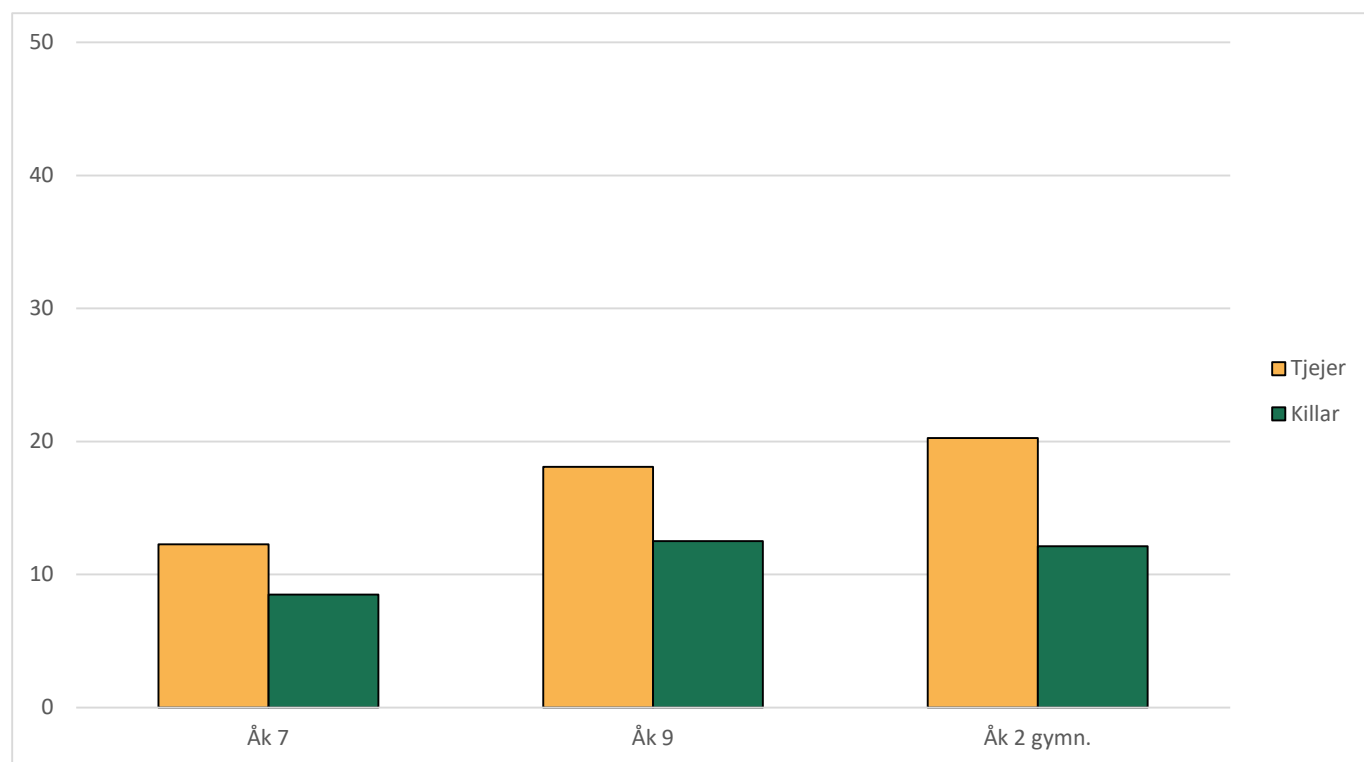
Att ha ont i ryggen är ovanligt hos barn, men mer förekommande bland ungdomar som växer mycket i samband med puberteten (21). Värk i ryggen kan också bero på att eleverna är stillasittande framför en skärm (22) eller så kan värken uppstå i vid ovana och ansträngande rörelser. Besvären som oftast är lindriga går över av sig själv (21).

Totalt svarade 3 126 tjejer och 3 309 killar på frågan om värk i rygg/höfter i LHU 2020. Av dessa uppgav 512 tjejer och 362 killar att de har denna typ av värk.

Sammanlagt har 14 procent av eleverna ont i rygg/höfter. Lägst andel med värk i rygg/höfter finns bland elever i årskurs 7 (11%), bland elever i årskurs 9 och 2 på gymnasiet är motsvarande andel är 16 procent.

En större andel tjejer (17%) än killar (12%) har värk i rygg/höfter, lägst andel med värk finns bland killar i årskurs 7 (8%) och högst andel finns bland tjejer i årskurs 2 på gymnasiet (20 %).

Figur 26. Andel elever som har värk i rygg/höfter * efter årskurs och kön, LHU 2020



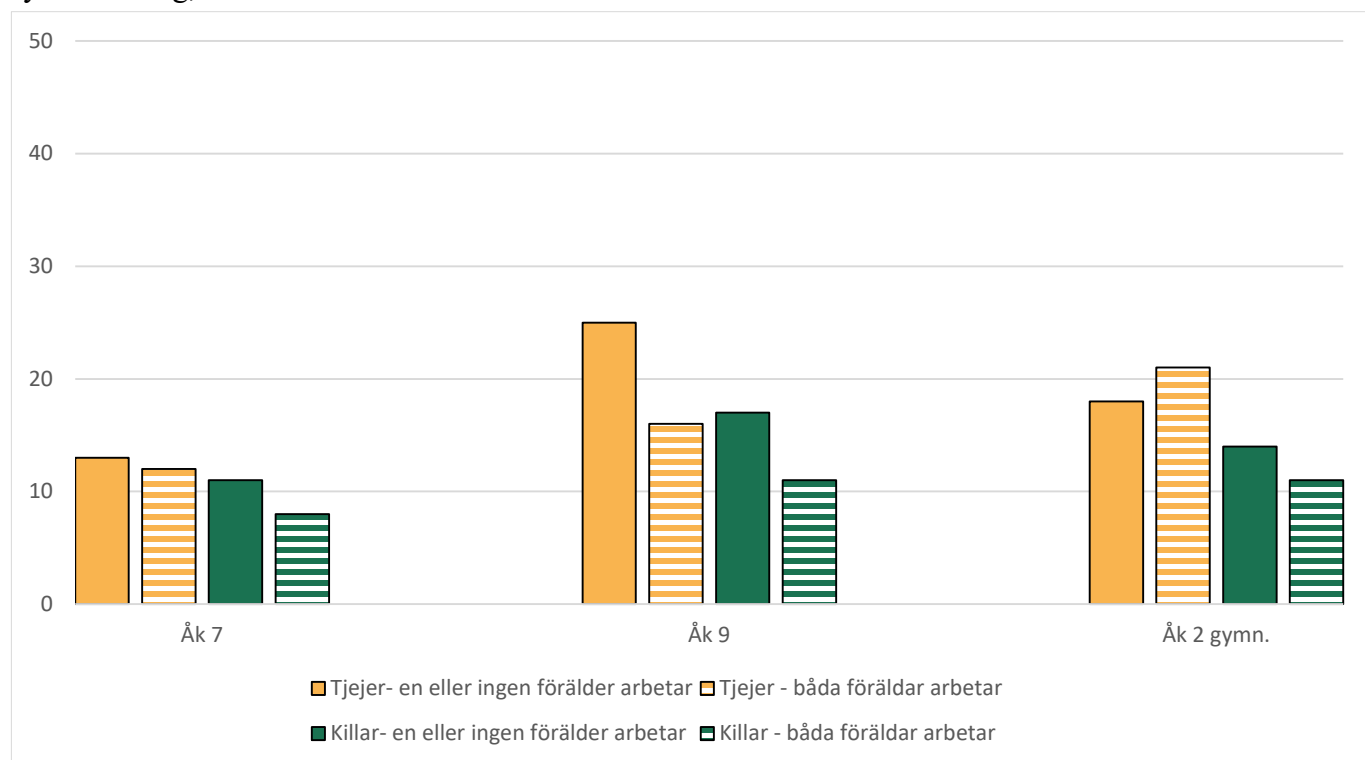
* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 0-50%.

Andelen elever med värk i rygg/höfter är 13 procent i den grupp vars båda föräldrar är sysselsatta, motsvarande andel är 17 procent för gruppen elever vars båda föräldrar inte har sysselsättning.

Vi ser också att det finns skillnader vid en indelning efter årskurs och socioekonomi. Andelen som har värk i rygg/höfter är lägst bland elever i årskurs 7 (10%) där båda föräldrarna har sysselsättning och högst i årskurs 9 (22%) där en eller båda föräldrarna saknar sysselsättning.

Vid indelning efter kön och socioekonomi visar resultaten att andelen med ont i rygg/höfter är lägst bland killar i årskurs 7 (8%) där båda föräldrarna har sysselsättning och högst bland tjejer i årskurs 9 (25 %) där en eller båda föräldrarna saknar sysselsättning.

Figur 27. Andel elever som har värk i rygg/höfter* uppdelat på årskurs, kön och föräldrarnas sysselsättning, LHU 2020

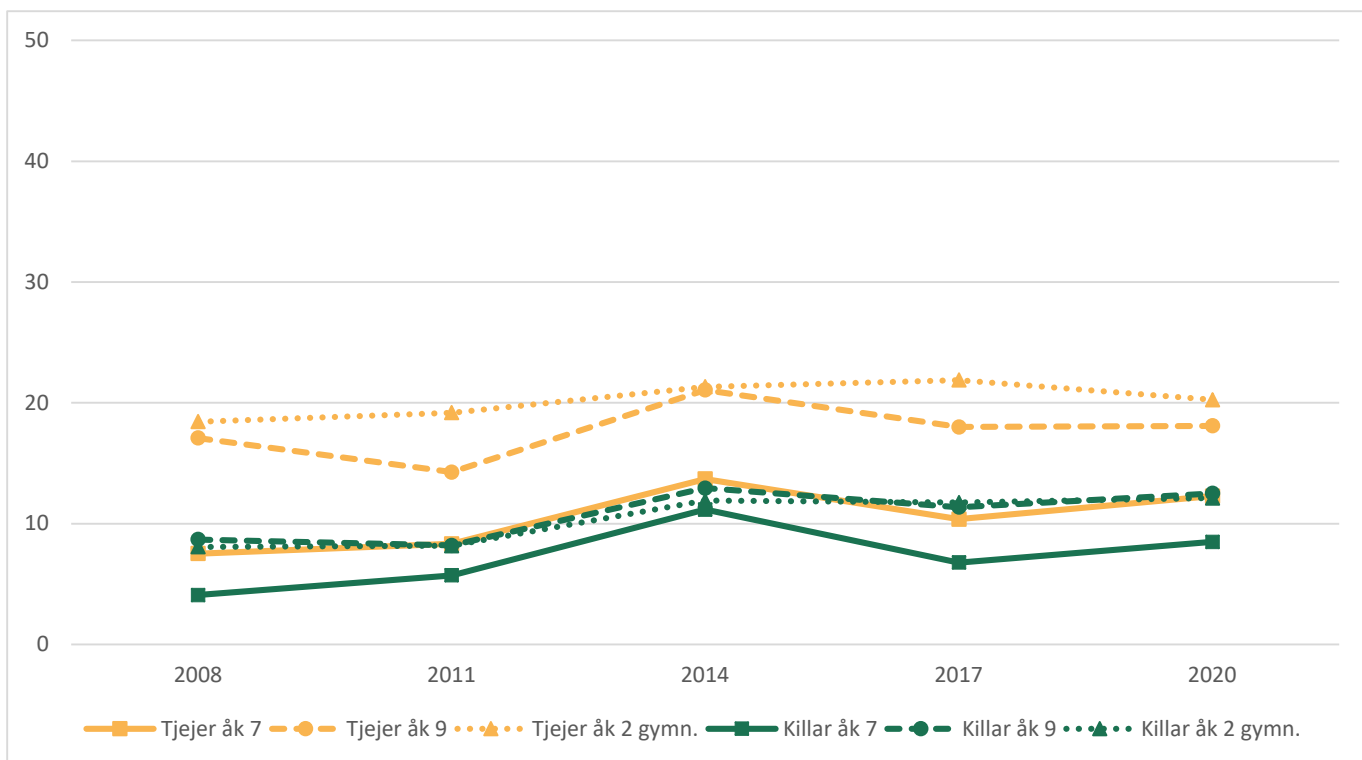


* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 0-50%.

3.10 Värk i rygg/höfter, resultat över tid

Andelen som har ont i rygg/höfter har ökat över tid bland tjejer och killar. Den procentuella ökningen är större bland killar, men andelen som har ont i rygg/höften är högre bland tjejer. Mellan åren 2008-2020 ser vi, en ökning bland tjejer från 14 till 16 procent, för dessa besvär. Andelen killar som har ont i rygg/höfter ökade med 4 procentenheter, från 7 procent till 11 procent. Dessa skillnader, i andelen tjejer och killar som har värk över tid, är statistiskt signifikanta ($p=0,02$ och $p=0,00$).

Figur 28. Andel elever som har värk i rygg/höfter* efter årskurs och kön, LHU 2008-2020

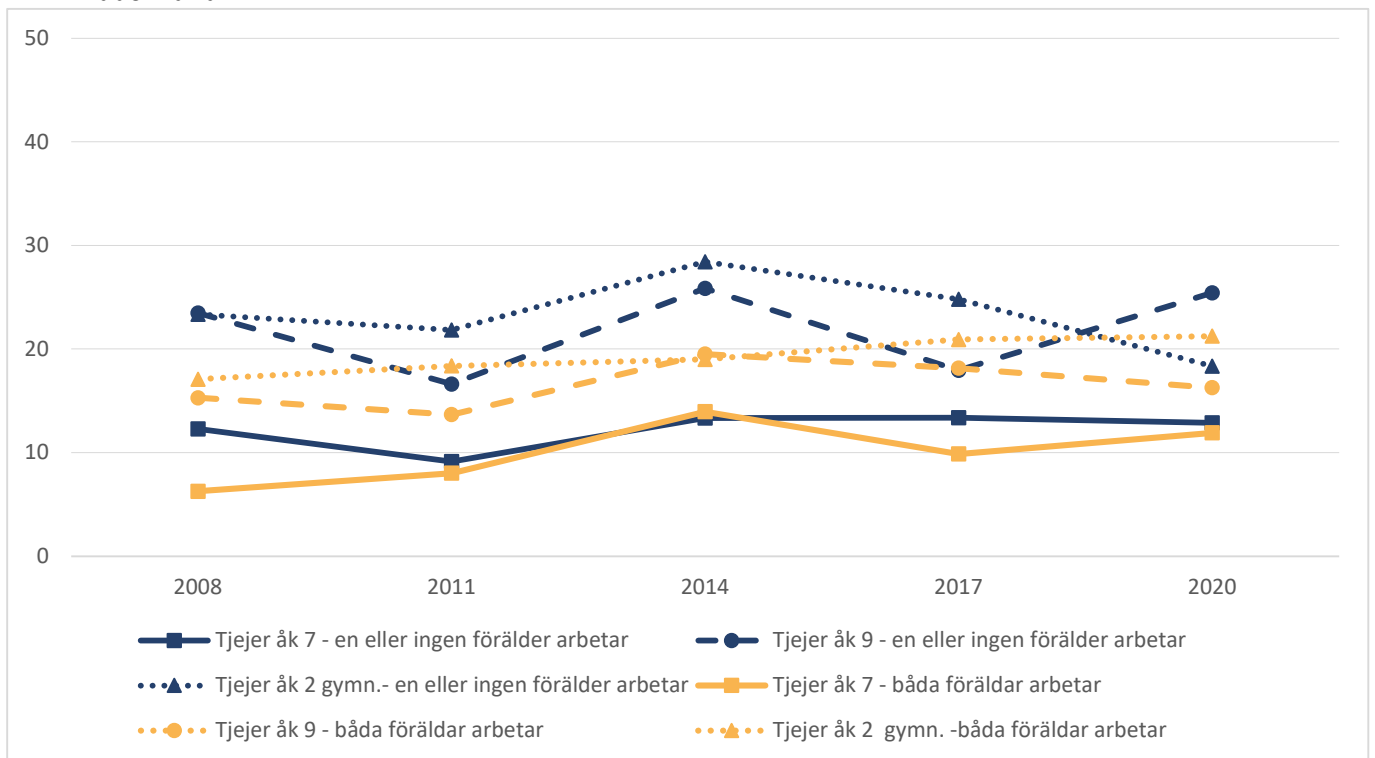


* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 0-50%.

Mellan åren 2008 och 2020 ses, totalt sett, inga skillnader i att ha värk i rygg/höfter bland tjejer vars minst en förälder saknar sysselsättning. Bland tjejer vars båda föräldrar har sysselsättning, ses dock en signifikant ökning. Andelen som har värk i rygg/höfter har stigit från 13 till 16 procent i denna grupp under perioden 2008-2020 ($p=0,00$).



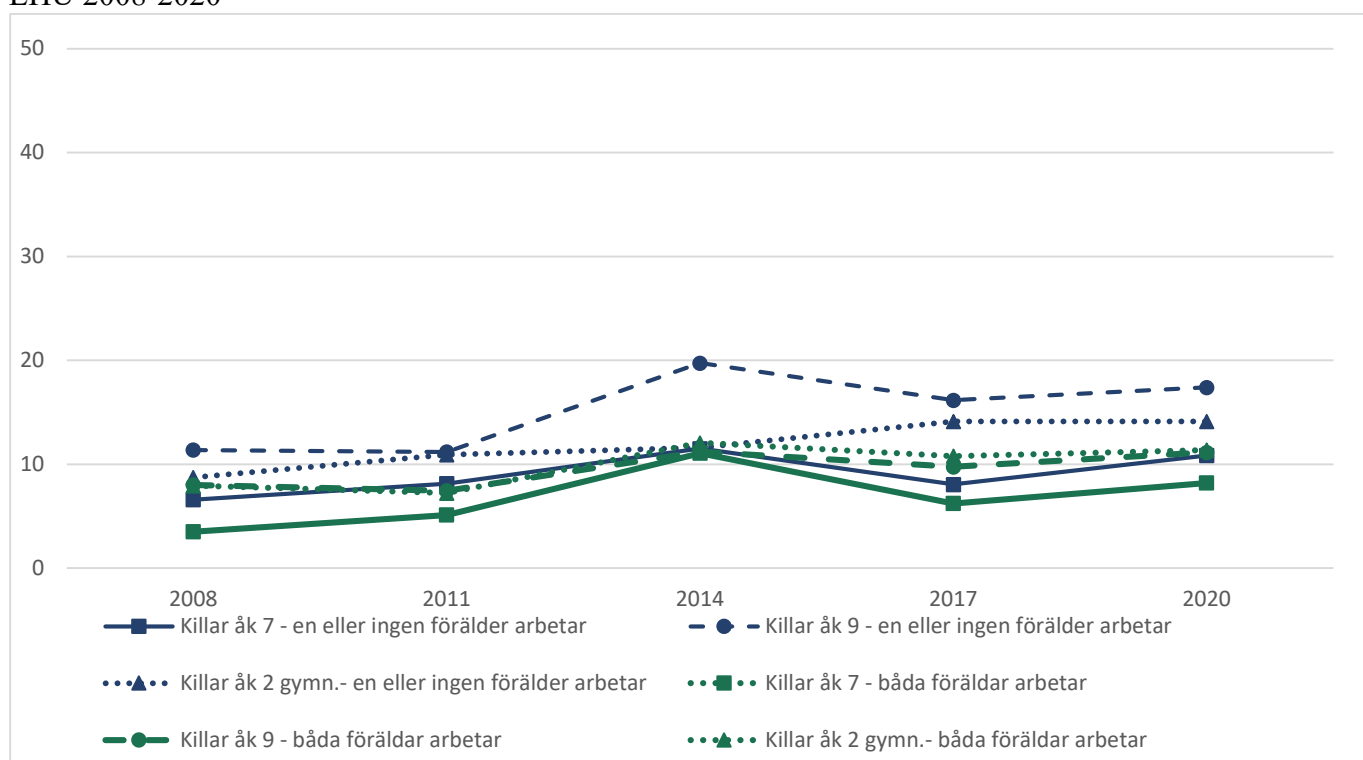
Figur 29. Andel tjejer som har värk i rygg/höfter* efter årskurs och föräldrarnas sysselsättning, LHU 2008-2020



* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 0-50%.

Motsvarande uppdelning efter socioekonomi visar på statistiskt signifikanta skillnader över tid bland killar. Totalt sett steg andelen som har värk i rygg/höfter från 6 till 10 procent, bland killar vars båda föräldrar har sysselsättning. Bland killar vars båda föräldrar inte har sysselsättning, var motsvarande ökning 5 procentenheter, från 9 till 14 procent.

Figur 30. Andel killar som har värk i rygg/höfter* efter årskurs och föräldrarnas sysselsättning, LHU 2008-2020



* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 0-50%.

4. Psykosomatiska symptom- Psyksiska besvär

I Liv och hälsa ung får eleverna svara på om de upplevt att de har haft svårt att somna, under de senaste tre månaderna. Vi frågar också eleverna hur ofta de känt olika känslor, så som stress, ängslan/oro eller nedstämd/ledsen. De svar som redovisas är för de elever som har svarat att de har ett av ovanstående besvär ”mer än en gång i veckan” eller ”varje dag”.

4.1 Svårt att somna

Sömnen är viktig för att kroppen ska få möjlighet till vila och återhämtning. För lite sömn kan påverka koncentrationsförmåga och minnet, vilket kan leda till försämrad inlärningsförmåga och att barn och unga lättare kan bli irriterade, rastlösa eller ledsna (23).

Orsaken till att inte kunna komma till ro och somna på kvällen kan vara flera. Det kan till exempel handla om intryck från dagen som kommer upp till ytan och som börjar bearbetas vid sänggående. Även aktiviteter som utövas sent på kvällen nära sänggående, kan göra det svårt att somna (23).

Ytterligare orsaker till att barn och unga har svårt att komma till ro på kvällen kan kopplas till dagens tekniksamhälle och hög aktivitet på sociala medier. Resultat från en brittisk studie visar på ett tydligt samband mellan ett sämre sömnmönster hos unga som är mycket aktiva på sociala medier. Dessa tonåringar somnade ofta sent på såväl vardagar som helger, de hade dessutom svårare att somna om, om de vaknade på natten (24).



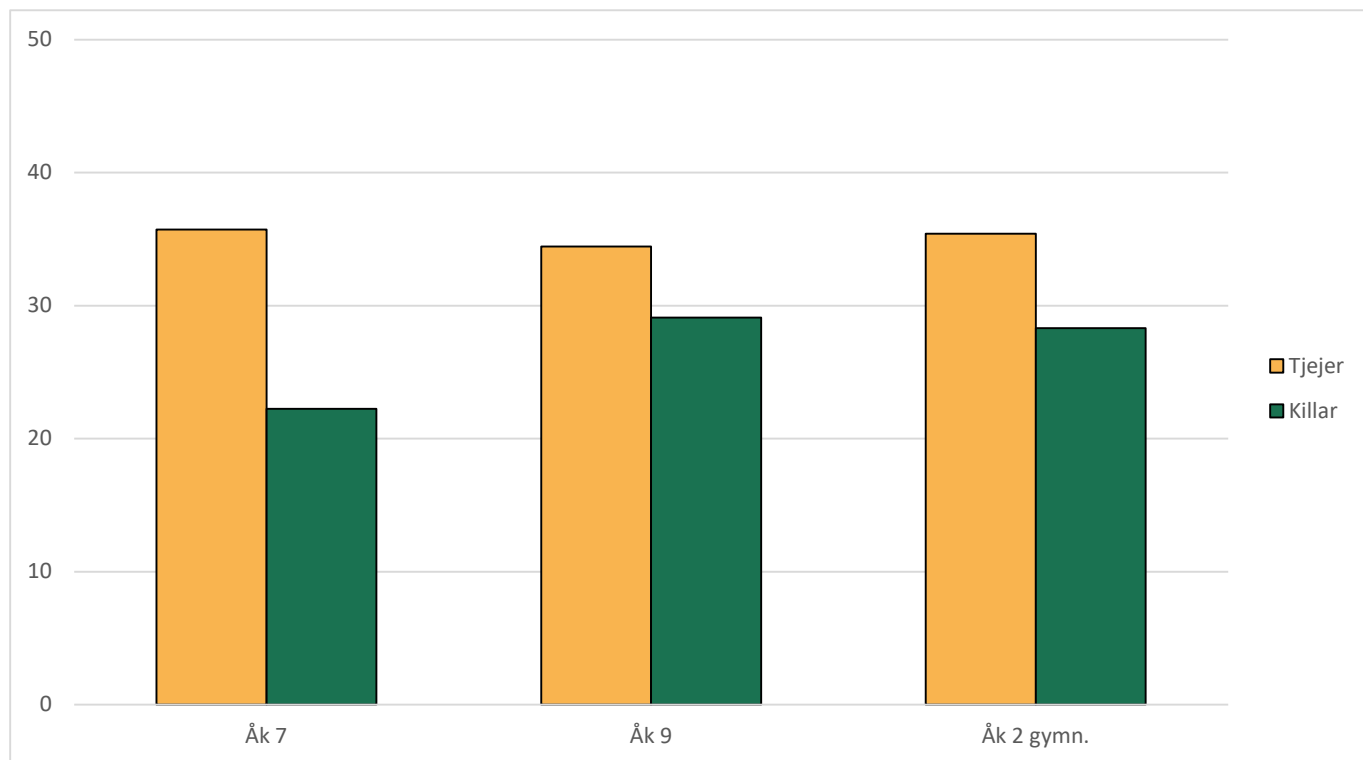
Totalt svarade 3 129 tjejer och 3 315 killar på frågan om svårigheter att somna i LHU 2020. Av dessa uppgav 1 102 tjejer och 875 killar att de har svårt att somna.

Ungefär en tredjedel av eleverna har svårt att somna mer än en gång i veckan eller i stort sett varje dag. Skillnaderna mellan årskurserna är små. I årskurs 7 uppger 30 procent att de har svårt att somna och motsvarande andel för elever i årskurs 9 och 2 på gymnasiet är 32 procent.

Andelen som har svårt att somna är högre bland tjejer än bland killar. Totalt har 37 procent av tjejerna och 29 procent av killarna svårt att somna mer än en gång i veckan eller i stort sett varje dag. Resultaten för år 2020 visar att skillnaden mellan könen är störst i årskurs 7, där 36 procent av tjejerna och 22 procent av killarna har svårt att somna.

Tre av tio elever har svårt att somna

Figur 31. Andel elever som har svårt att somna* efter årskurs och kön, LHU 2020



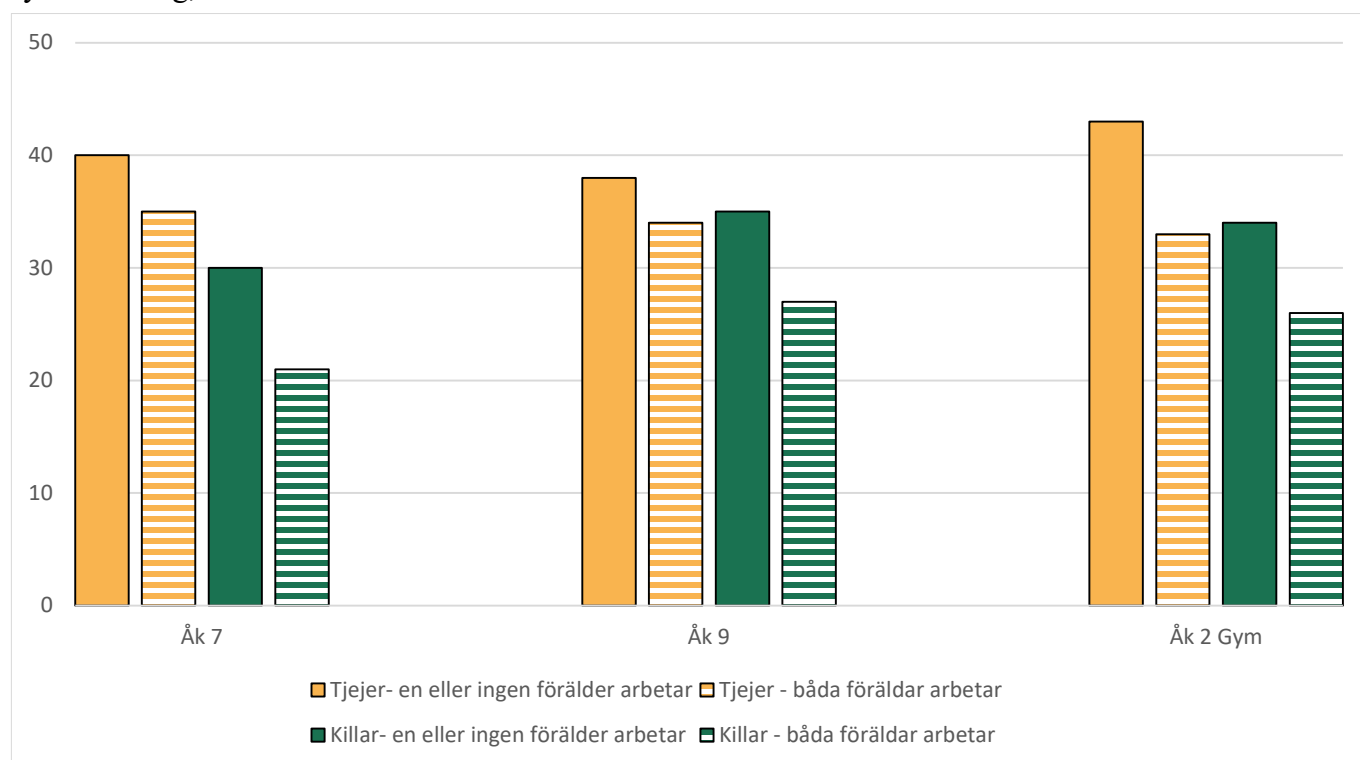
* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 0-50%.

Det finns skillnader, i att ha svårt att somna vid jämförelse mellan de socioekonomiska grupperna. Bland elever vars minst en förälder saknar sysselsättning har 38 procent svårt att somna, motsvarande andel bland elever vars båda föräldrarna har sysselsättning är 30 procent.

Vid indelning efter årskurs och socioekonomi ses ganska stora skillnader mellan grupperna. Andelen som har svårt att somna en gång i veckan eller oftare är lägst bland elever i årskurs 7 (29 %) där båda föräldrarna har sysselsättning och högst i årskurs 2 på gymnasiet (40%) där minst en av föräldrarna saknar sysselsättning.

Vi ser också att det finns skillnader i att ha svårt att somna vid en indelning efter kön och socioekonomi. Andelen som har svårt att somna är lägst bland killar i årskurs 7 (21%) och årskurs 2 på gymnasiet (26%) där båda föräldrarna har sysselsättning och högst bland tjejer i årskurs 7 (40%) och årskurs 2 på gymnasiet (43%) där minst en förälder saknar sysselsättning.

Figur 32. Andel elever som har svårt att somna* uppdelat på årskurs, kön och föräldrarnas sysselsättning, LHU 2020



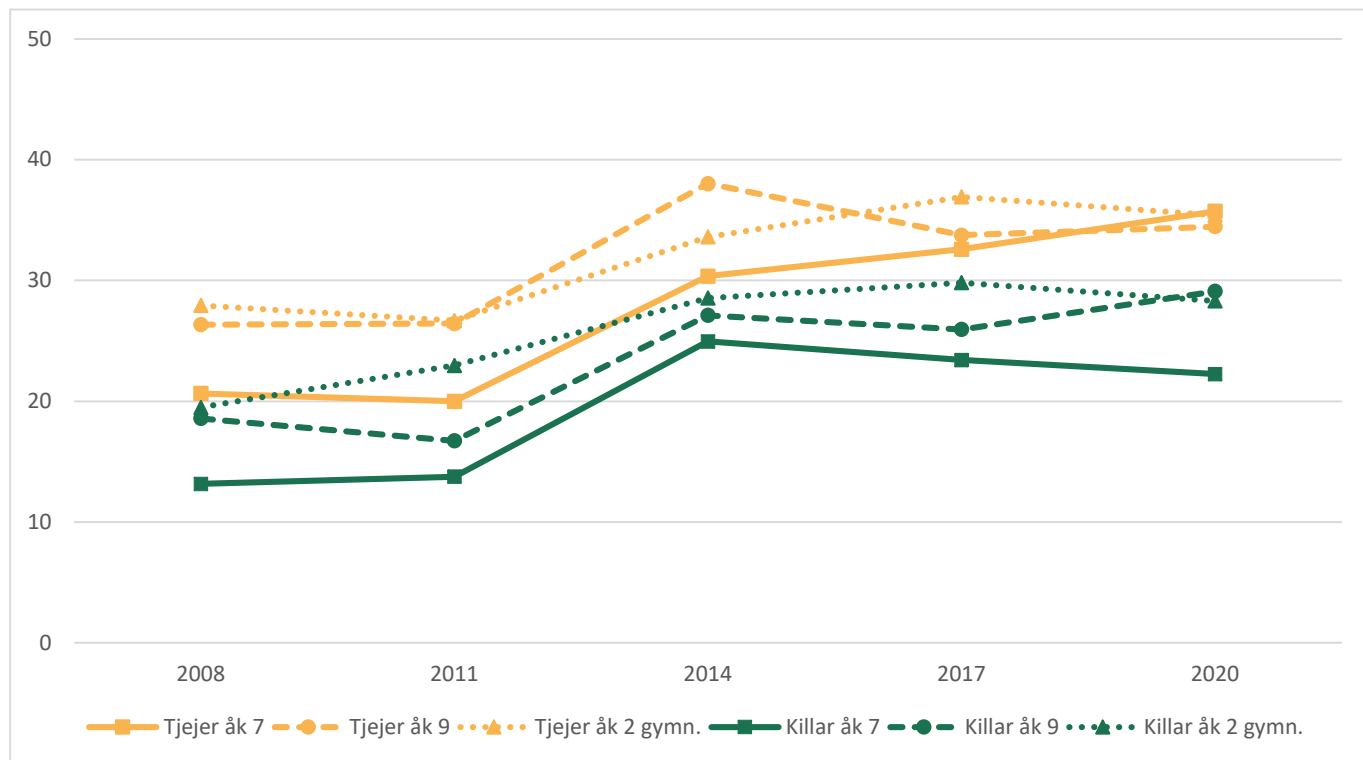
* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 0-50%.

4.2 Svårt att somna, resultat över tid

Vid jämförelser över tid ser vi att andelen elever som har svårt att somna ökat bland både tjejer och killar och i samtliga årskurser. Totalt sett har andelen tjejer som har svårt att somna stigit från 25 till 35 procent mellan åren 2008 och 2020. Bland killar har andelen som har svårt att somna också ökat över tid, från 17 till 26 procent under perioden. Dessa resultat, andelen tjejer och killar, som har svårt att somna över tid, är statistiskt signifikanta ($p=0,00$ och $p=0,00$).

Andelen elever som har svårt att somna har ökat med nästan 10 % sedan 2008

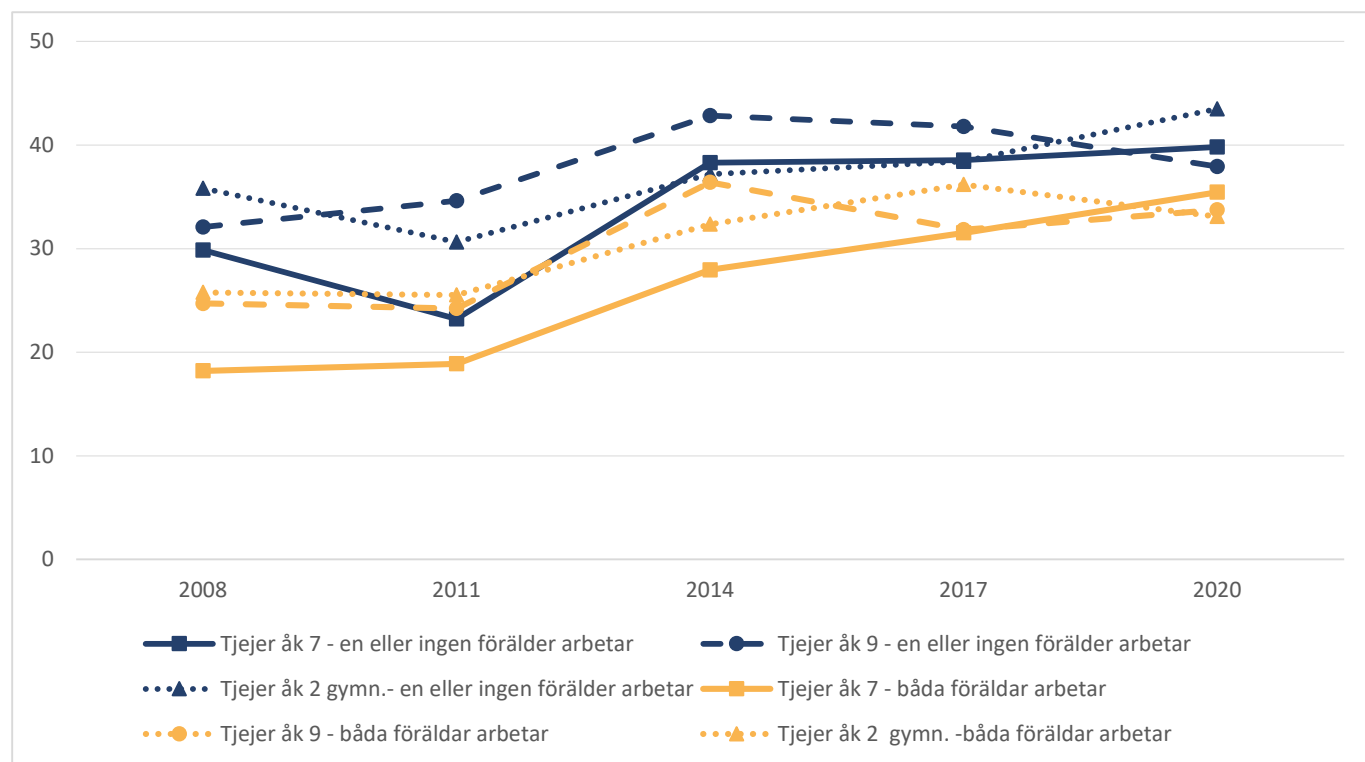
Figur 33. Andel elever som har svårt att somna* efter årskurs och kön, LHU 2008-2020



* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 0-50%.

Vid uppdelning efter socioekonomi, är andelen som har svårt att somna större bland tjejer vars en eller båda föräldrar inte är sysselsatta. Bland dessa har andelen som har svårt att somna totalt sett stigit från 33 till 41 procent. En något större ökning i andelen som har svårt att somna ses bland tjejer vars båda föräldrar har sysselsättning, från 25 procent år 2008 till 35 procent år 2020. Dessa skillnader bland tjejer är statistisk säkerställda ($p=0,00$ och $p=0,00$).

Figur 34. Andel tjejer som har svårt att somna* efter årskurs och föräldrarnas sysselsättning, LHU 2008-2020

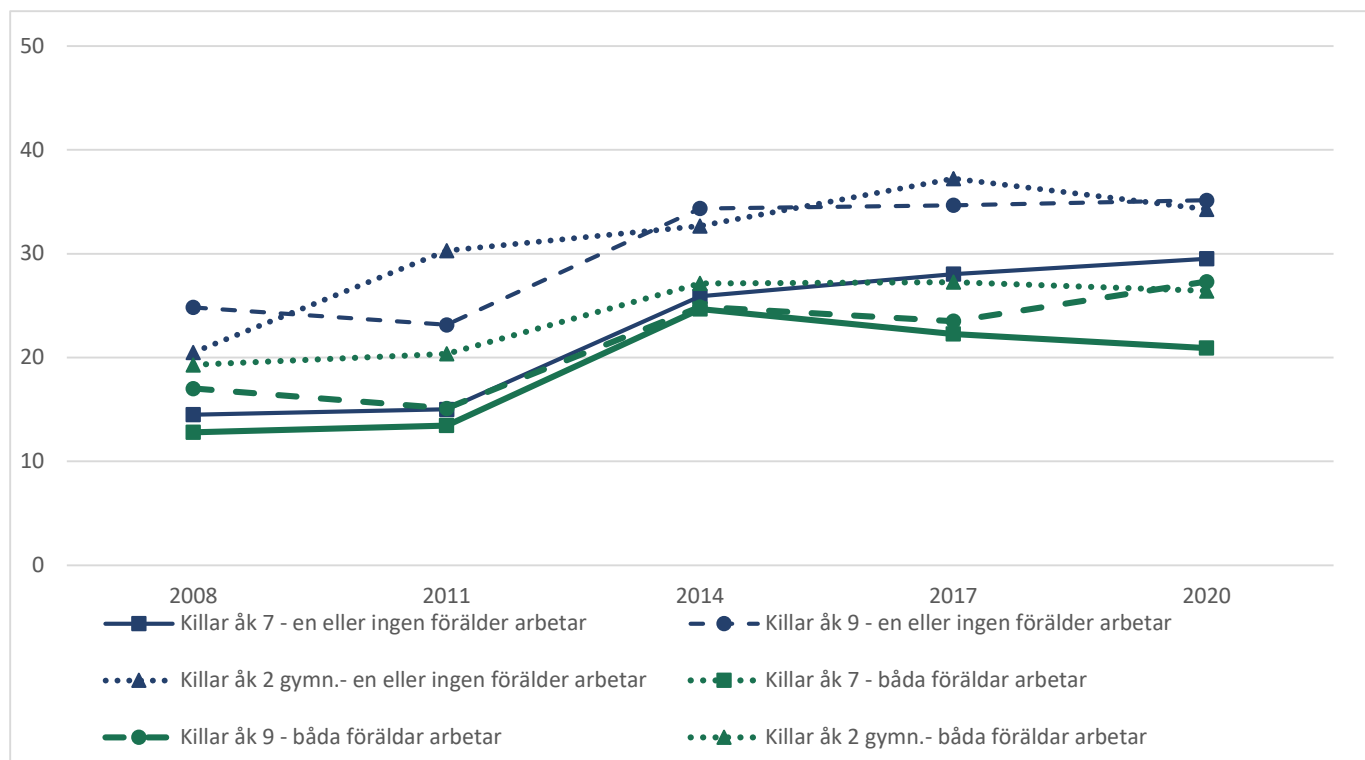


* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 0-50%.

Bland killar observeras också stigande andelar när det gäller att ha svårt att somna, vid uppdelning efter socioekonomi mellan åren 2008 och 2020. Totalt sett har andelen som har svårt att somna stigit med 13 procentenheter, från 20 till 33 procent, bland killar vars minst en förälder saknar sysselsättning. Bland killar vars båda föräldrar har sysselsättning har motsvarande andelar ökat med 9 procentenheter, från 16 till 25 procent. Dessa skillnader över tid, i andel killar som har svårt att somna är statistiskt säkerställda ($p=0,00$ och $p=0,00$).

Minst var fjärde kille har svårt att somna

Figur 35. Andel killar som har svårt att somna* efter årskurs och föräldrarnas sysselsättning, LHU 2008-2020



* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 0-50%.

4.3 Känna sig stressad

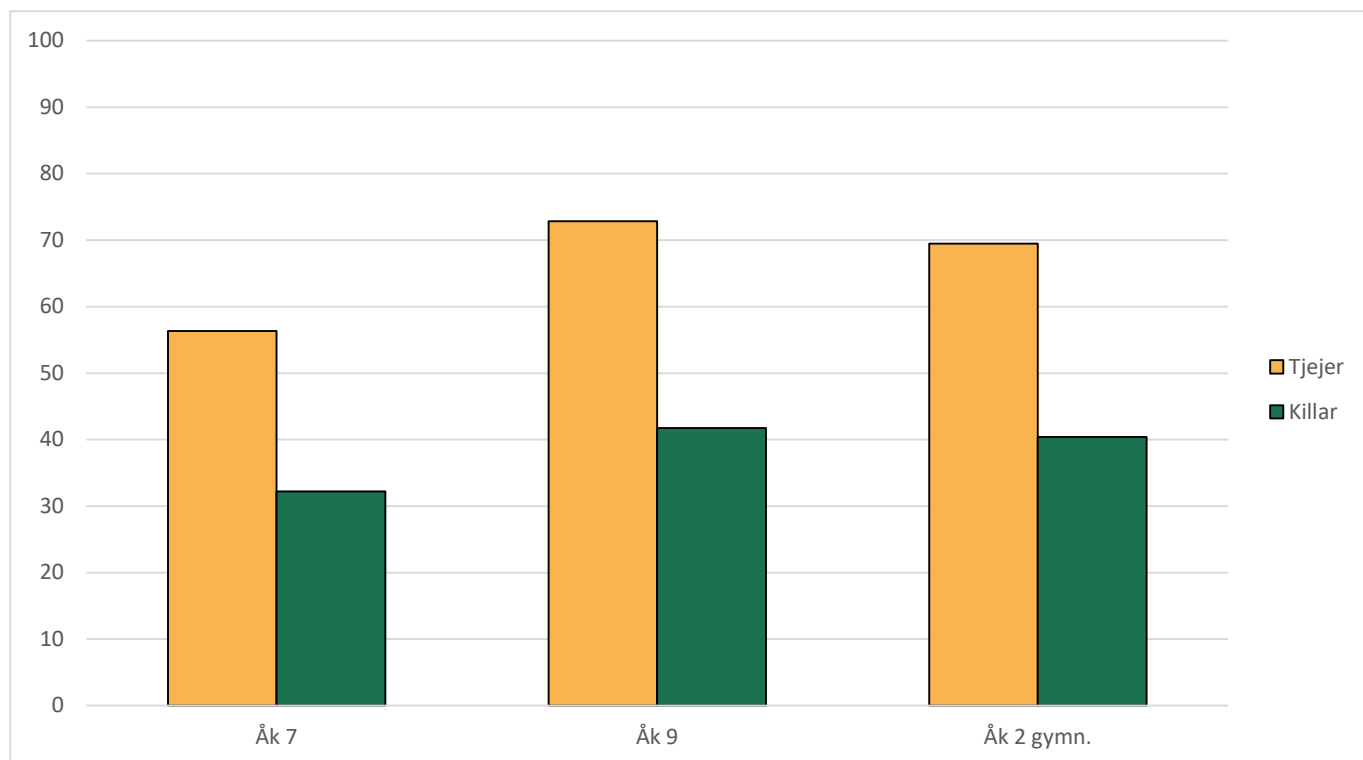
Att uppleva stress är en del av livet och har tidigare varit nödvändigt för människans överlevnad. Stress som är tillfällig eller kortvarig behöver inte påverka hälsan negativt, men om stressen blir långvarig och möjligheten till återhämtning uteblir kan detta leda till negativa konsekvenser på hälsan och välbefinnandet (25).

I det kortare perspektivet kan elever som känner stress klara skolan sämre, och i en förlängning riskerar detta bland annat påverka deras möjligheter till högre utbildning negativt. I det längre perspektivet kan det leda till negativa konsekvenser i ett samhälle där utbildning är en viktig väg för att klara konkurrensen om framtida jobb (26).

Totalt svarade 3 123 tjejer och 3 307 killar på frågan om stress i LHU 2020. Av dessa uppgav 1 157 tjejer och 591 killar att de är stressade. Mer än hälften av eleverna (52%) känner sig stressade mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag. Resultaten visar på skillnader mellan årskurserna, andelen som känner sig stressade är lägre i årskurs 7 (45%) och högre bland elever i årskurs 9 (57%) och årskurs 2 på gymnasiet (54%).

Högst andel stressade finns bland tjejer i årskurs 9, där 73 procent är stressad mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag. Skillnaderna mellan könen är stor, totalt uppger 65 procent av tjejerna att de är stressade, motsvarande andel killar är 38 procent.

Figur 36. Andel elever som är stressade* efter årskurs och kön, LHU 2020

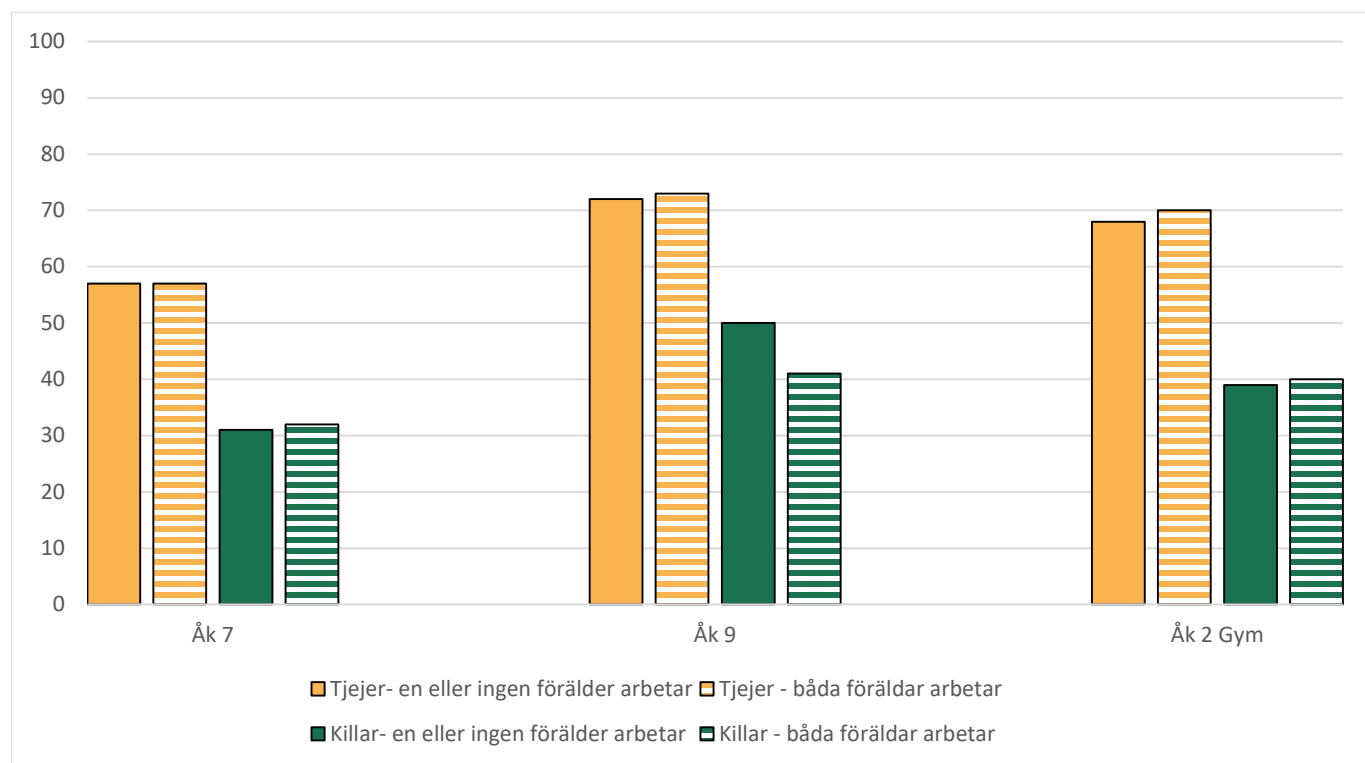


* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna.

Vid indelning efter socioekonomi ses totalt sett inga eller små skillnader i stress inom respektive grupp tjejer och killar. Bland tjejer är den totala andelen stressade 66 procent, oavsett socioekonomisk grupp. Bland killar vars båda föräldrar har sysselsättning är andelen stressade 37 procent, motsvarande andel bland killar vars en eller båda föräldrar inte har sysselsättning är 40 procent.

3 av 4 tjejer är stressade

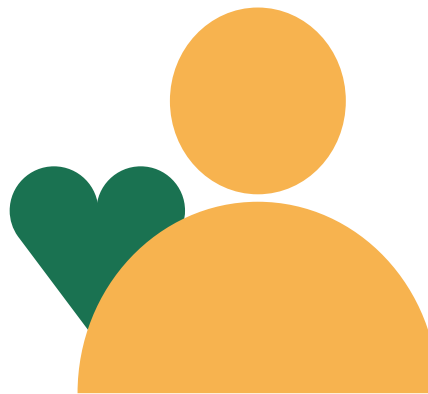
Figur 37. Andel elever som är stressade* uppdelat på årskurs, kön och föräldrarnas sysselsättning, LHU 2020



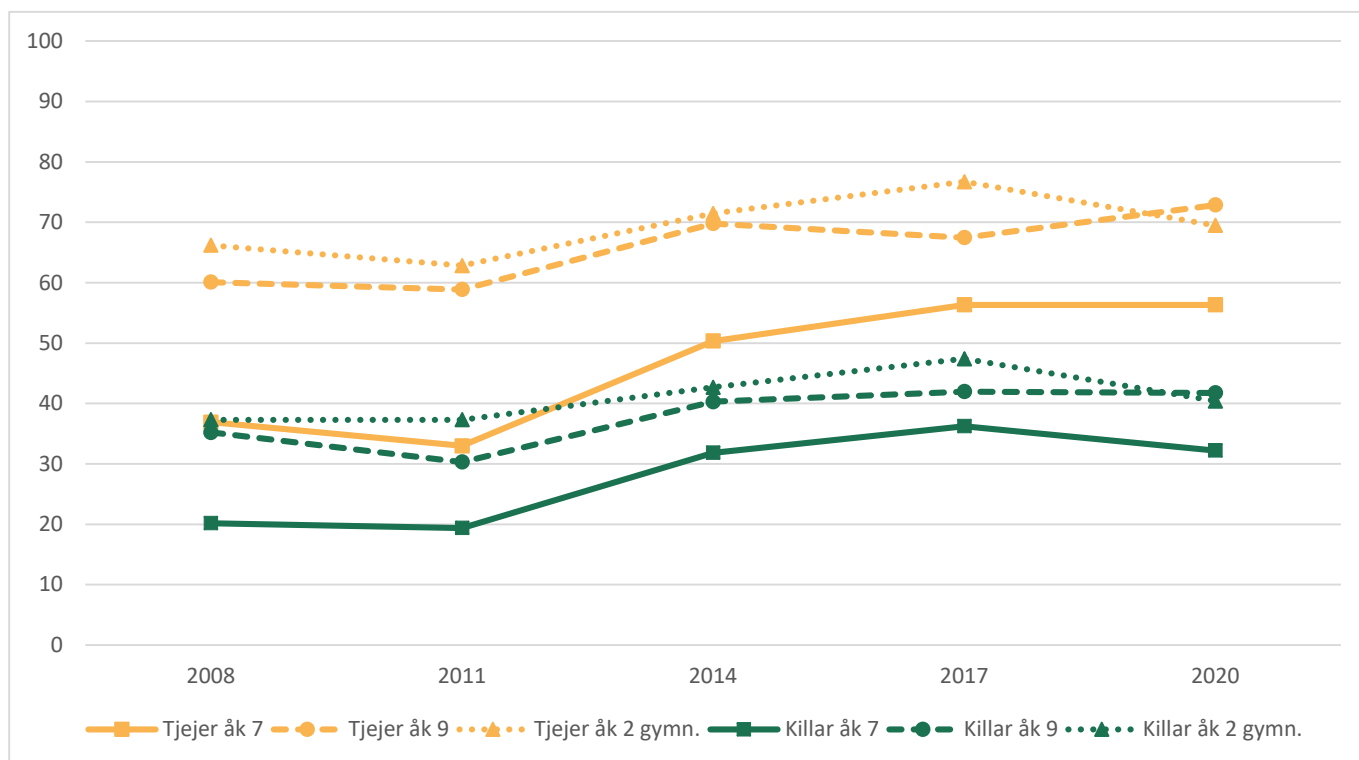
* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna.

4.4 Känna sig stressad, resultat över tid

Andelen som känner sig stressade har ökat över tid bland både tjejer och killar i alla årskurser. Mellan undersökningsåren 2008 och 2020 har den totala andelen tjejer som upplever stress stigit från 54 procent till 65 procent. Bland killar är motsvarande ökning 7 procentenheter, från 31 till 38 procent år 2020. Bland tjejer i årskurs 7 ses den största ökningen under perioden, totalt 19 procentenheter (från 36% till 57 %).



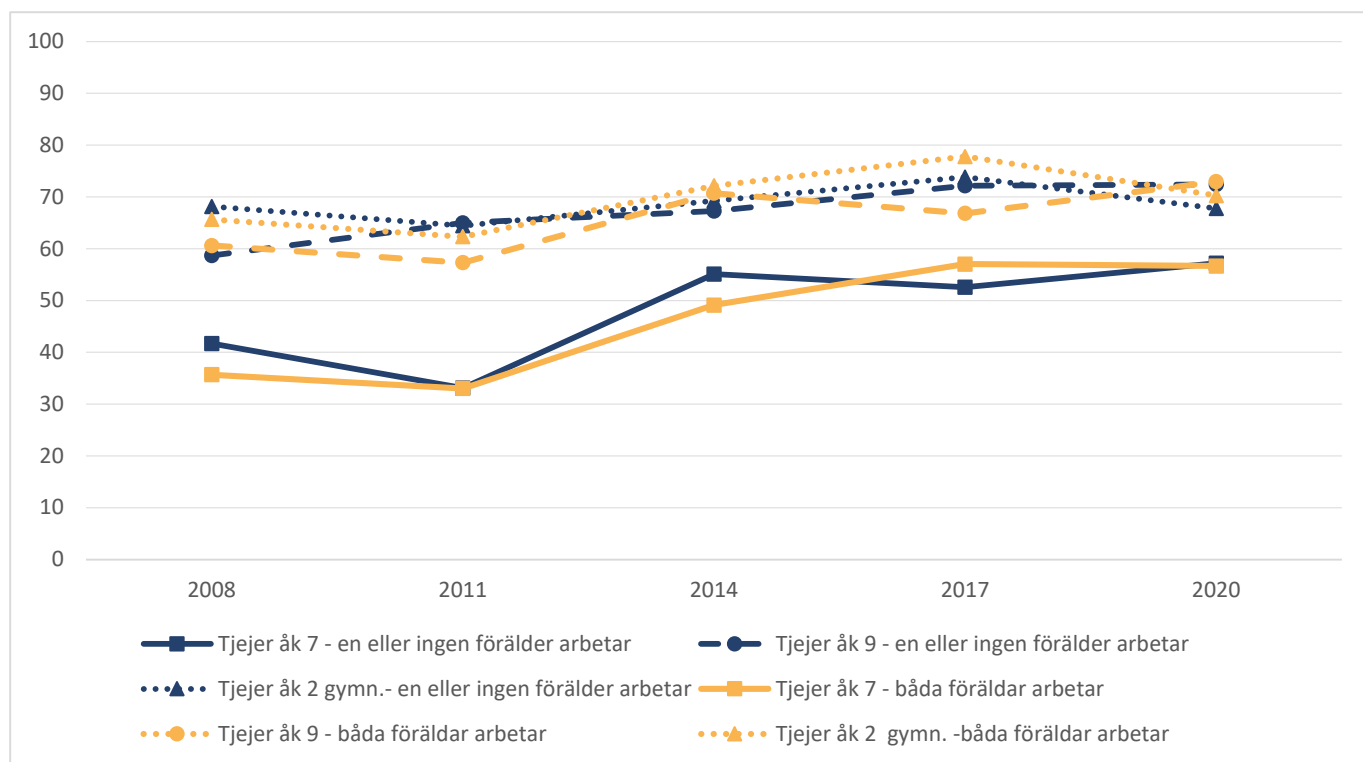
Figur 38. Andel elever som är stressade* efter årskurs och kön, LHU 2008-2020



* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna.

Vid uppdelning efter socioekonomi har andelen tjejer som är stressade stigit ungefär lika mycket i de båda grupperna mellan åren 2008 och 2020. Hos tjejer vars en eller båda föräldrar är sysselsatta har andelen stressade ökat med 10 procentenheter (från 56-66%). Bland tjejer vars båda föräldrar är sysselsatta har motsvarande andelar ökat med 12 procentenheter (från 54% till 66%). Dessa skillnader i andelen stressade tjejer över tid är statistiskt säkerställda ($p=0,00$ och $p=0,00$).

Figur 39. Andel tjejer som är stressade* efter årskurs och föräldrarnas sysselsättning, LHU 2008-2020

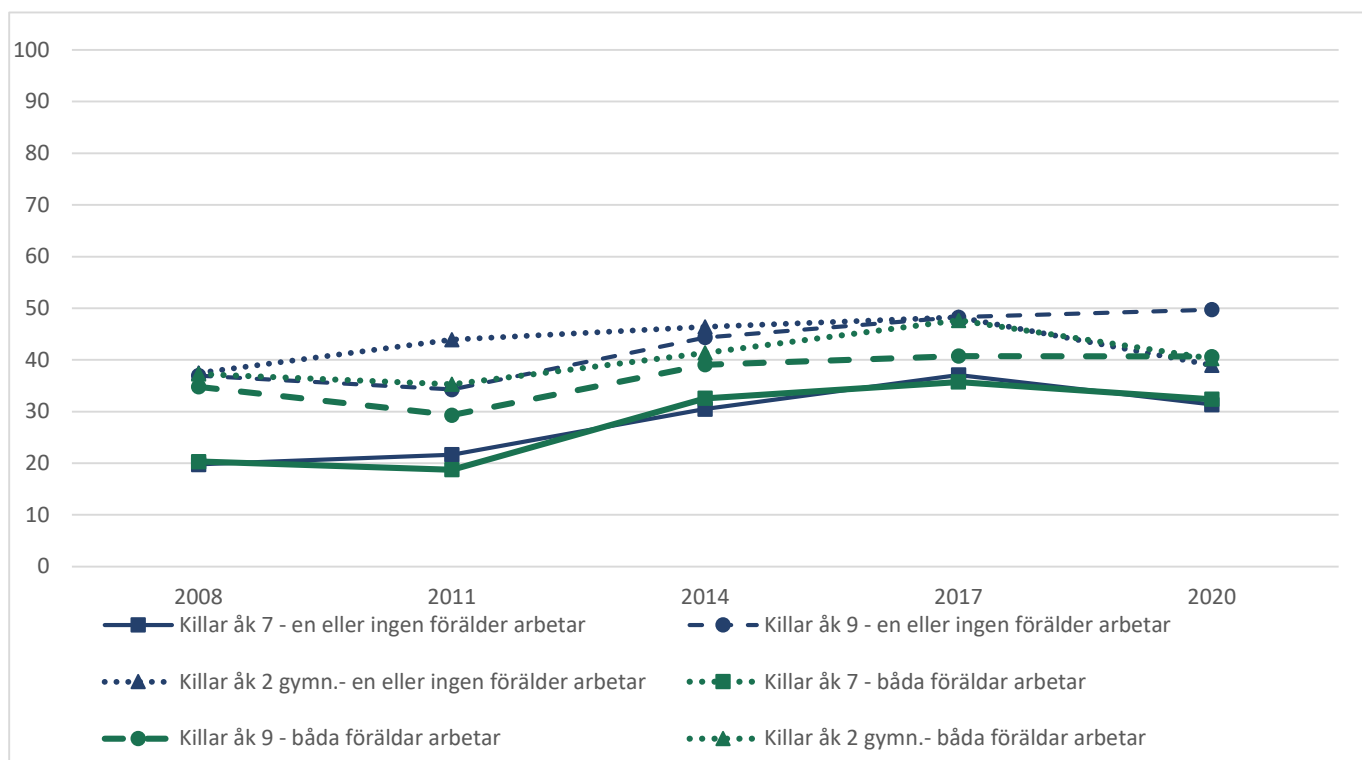


* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna.

Andelen stressade killar har totalt sett stigit från 31 till 37 procent bland de vars båda föräldrar har sysselsättning, under åren 2008 till 2020. Bland killar vars en eller båda föräldrar inte har sysselsättning är motsvarande ökning i andelen stressade från 32 till 40 procent. Dessa skillnader i andel som är stressade över tid är statistiskt säkerställda ($p=0,00$ och $p=0,00$).



Figur 40. Andel killar som är stressade* efter årskurs och föräldrarnas sysselsättning, LHU 2008-2020



* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna.

4.5 Känna ängslan/oro

Att känna oro kan vara en reaktion på en påfrestande livssituation (11), samtidigt är känslor som ängslan och oro både normala och ofta viktiga i människors liv. Om känslorna tar över i livet kan de bli ohälsosamma, men det är svårt att veta exakt var gränsen till ohälsa går (27).

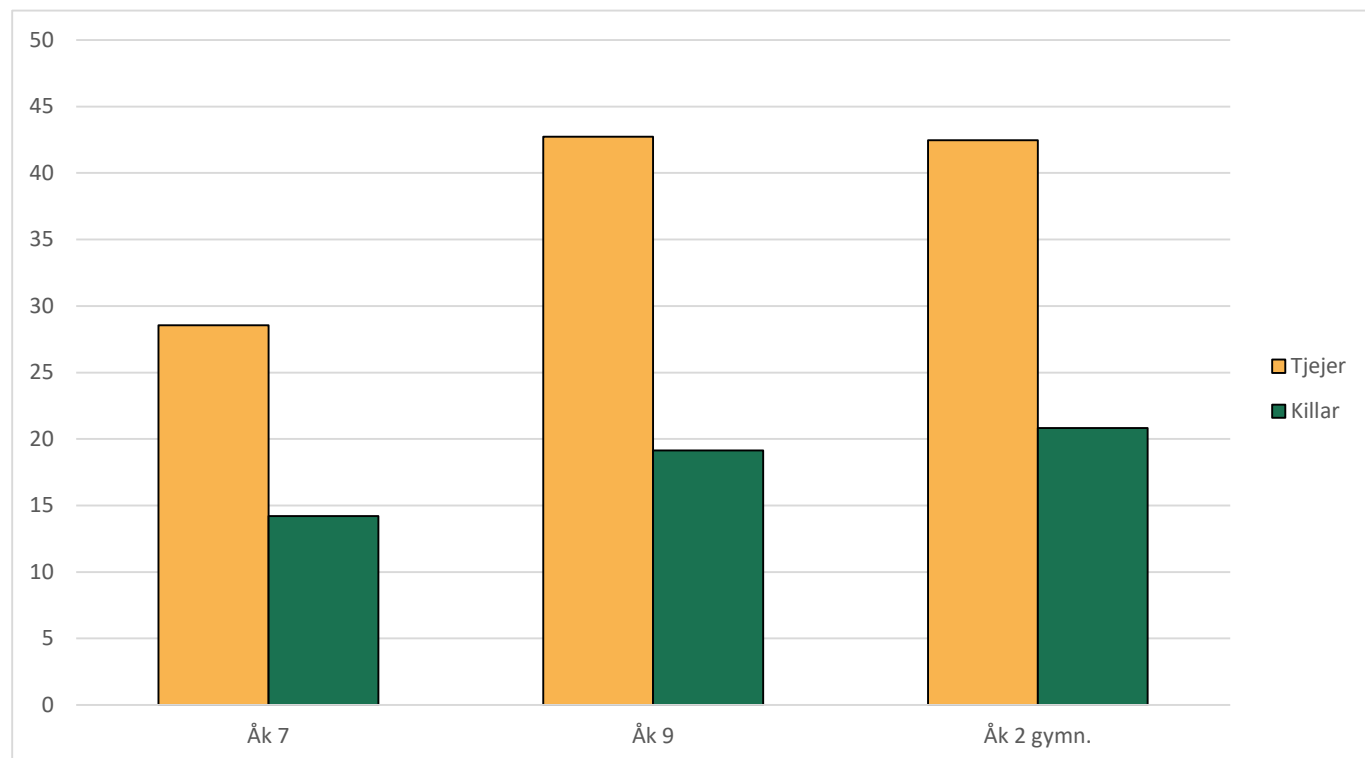
Totalt svarade 3 123 tjejer och 3 307 killar på frågan ängslan/oro i LHU 2020. Av dessa uppgav 1 157 tjejer och 591 killar att de har ängslan/oro.

Sammanlagt 37 procent av tjejerna och 18 procent av killarna känner ängslan eller oro. Vid jämförelser mellan årskurserna visar resultatet att en större andel elever i årskurs 9 (31%) och 2 på gymnasiet (31%) känner ängslan/oro jämfört med elever i årskurs 7 (22%).

Högst andel med ängslan/oro finns bland tjejer i årskurs 9 (43%) och årskurs 2 på gymnasiet (42%). Lägst andel finns bland killar i årskurs 7, där 14 procent känt sig ängslig eller orolig i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan.

Två av fem tjejer och en av fem killar känner ängslan eller oro

Figur 41. Andel elever som är ängsliga/oroliga* efter årskurs och kön, LHU 2020



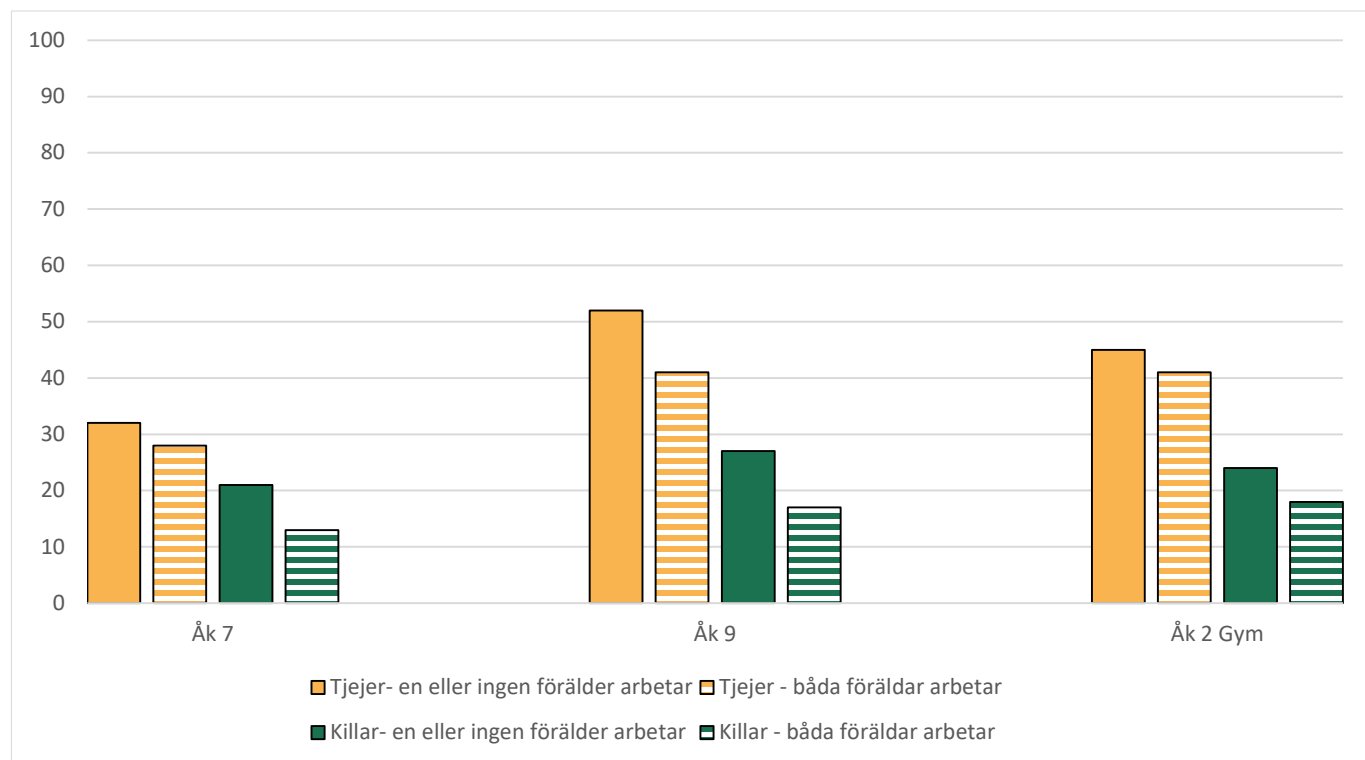
* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 0-50%.

Resultaten visar på ett samband mellan familjens socioekonomi och ängslan/oro hos eleverna. Bland elever vars båda föräldrar har sysselsättning är andelen med ängslan/oro 26 procent, motsvarande andel är 34 procent bland elever vars minst en förälder saknar sysselsättning.

Vid en indelning efter kön och socioekonomi ser vi ganska stora skillnader. Bland tjejer där en eller båda föräldrarna saknar sysselsättning uppger totalt 43 procent att de har ängslan/oro en gång i veckan eller i stort sett varje dag, hos killar är motsvarande andel 24 procent. Högst respektive lägst andel finns hos tjejer i årskurs 9 (52%) vars en eller båda föräldrarna saknar sysselsättning och killar i årskurs 7 (13%) vars båda föräldrar har sysselsättning.



Figur 42. Andel elever som är ängsliga/oroliga* uppdelat på årskurs, kön och föräldrarnas sysselsättning, LHU 2020



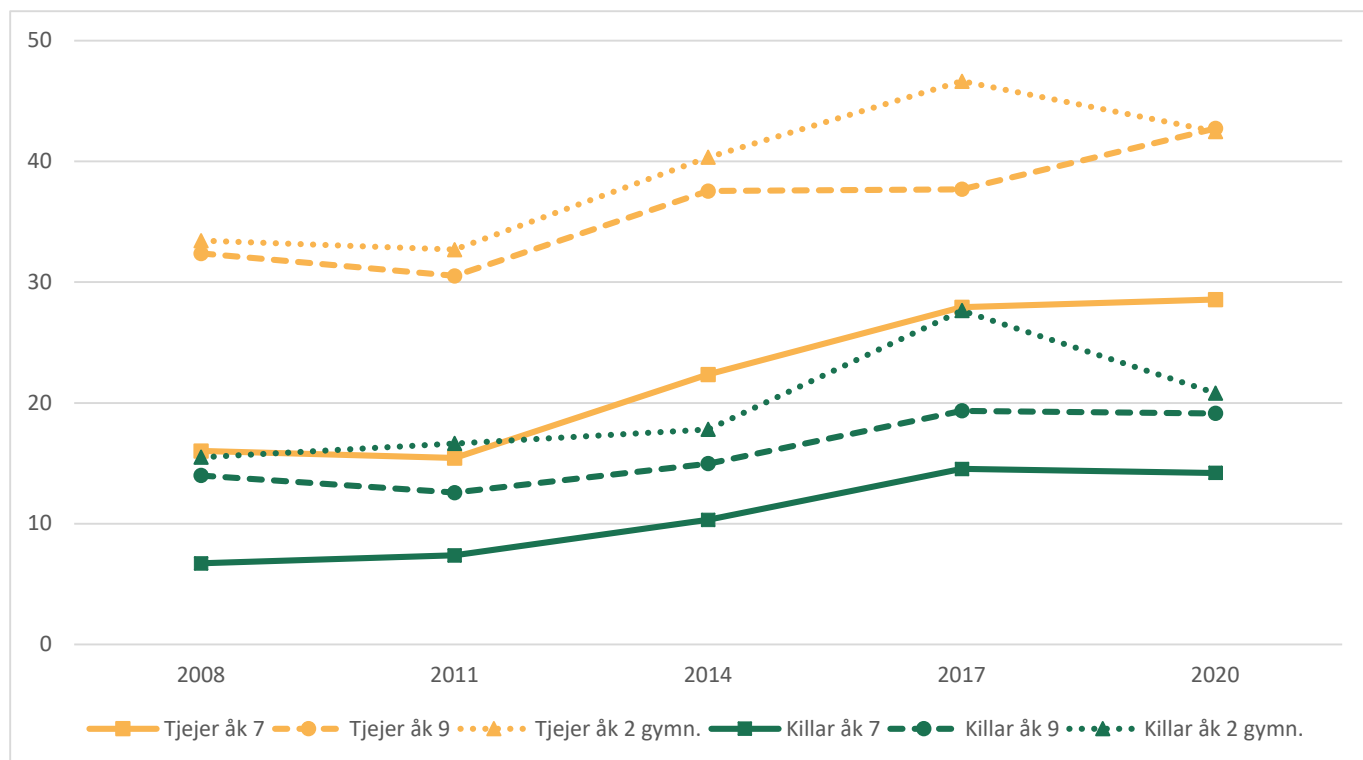
* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna.

4.6 Känna ängslan/oro, resultat över tid

Andelen elever som känner ängslan/oro har stigit över tid både bland tjejer och killar, samt för alla årskurser sedan år 2008.

Andelen tjejer som känner ängslan/oro har totalt sett stigit med 10 procentenheter från 27 till 37 procent mellan åren 2008 och 2020. Bland killar har andelen som känner sig stressade stigit från 12 till 18 procent. Dessa skillnader i andelen stressade tjejer och killar över tid är statistisk säkerställda ($p=0,00$ och $p=0,00$).

Figur 43. Andel elever som är ängsliga/oroliga* efter årskurs och kön, LHU 2008-2020

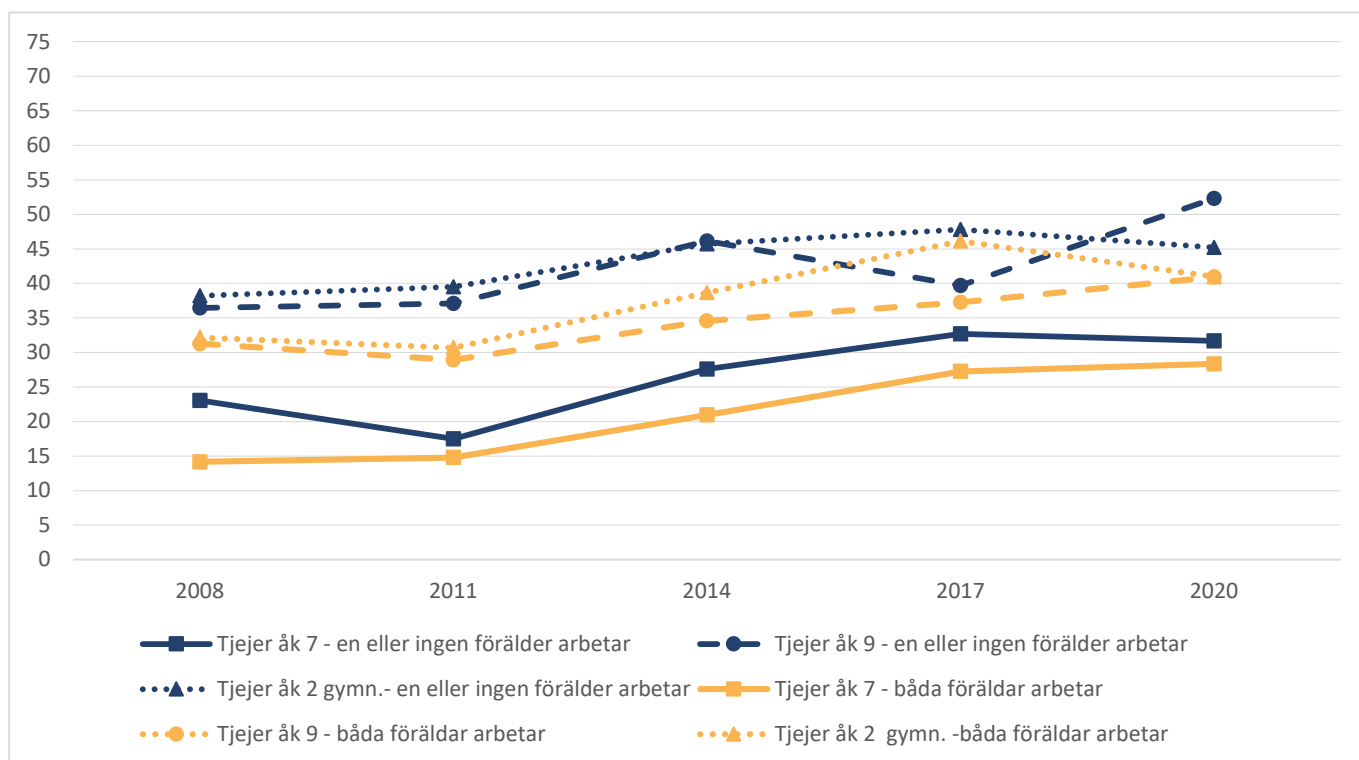


* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 0-50%.

Vid uppdelning efter socioekonomi, visar trenden att andelen som känner ängslan/oro har stigit med 10 procentenheter i de båda socioekonomiska grupperna. Bland tjejer vars en eller båda föräldrar inte har sysselsättning har andelen som känner ängslan/oror totalt sett stigit från 33 till 43 procent, mellan åren 2008 och 2020. Bland tjejer vars båda föräldrar har sysselsättning var motsvarande ökning från 26 till 36 procent. Dessa skillnader i andelen tjejer över tid i som känner ängslan/oro är statistisk säkerställda ($p=0,00$ och $p=0,00$).



Figur 44. Andel tjejer som är ängsliga/oroliga* efter årskurs och föräldrarnas sysselsättning, LHU 2008-2020

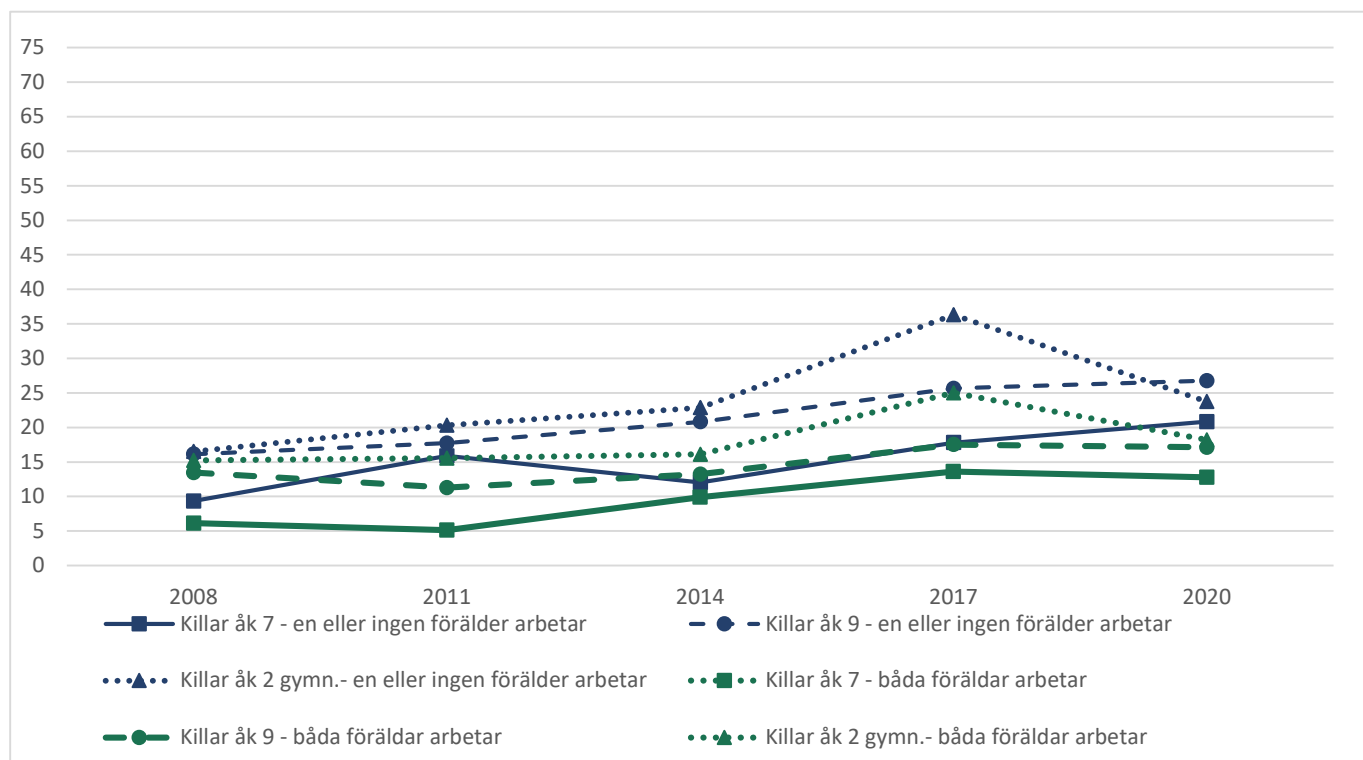


* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 0-75%.

Även bland killar ses skillnader i andelen som upplever ängslan/oro, över tid och vid uppdelning efter socioekonomi. Totalt sett har andelen som upplever ängslan/oro stigit med 10 procentenheter, från 14 till 24 procent år 2020 bland killar vars minst en förälder saknar sysselsättning.

Andelen killar som upplever ängslan/oro har inte ökat lika mycket över tid bland killar vars båda föräldrar har sysselsättning. I denna grupp steg andelen som känner ängslan/oro med fyra procentenheter, från 12 till 16 procent, mellan åren 2008 och 2020. Dessa skillnader i andelen killar över tid i som känner ängslan/oro är statistisk säkerställda ($p=0,00$ och $p=0,00$).

Figur 45. Andel killar som är ängsliga/oroliga* efter årskurs och föräldrarnas sysselsättning, LHU 2008-2020



* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 0-75%.

4.7 Känna sig nedstämd/ledsen

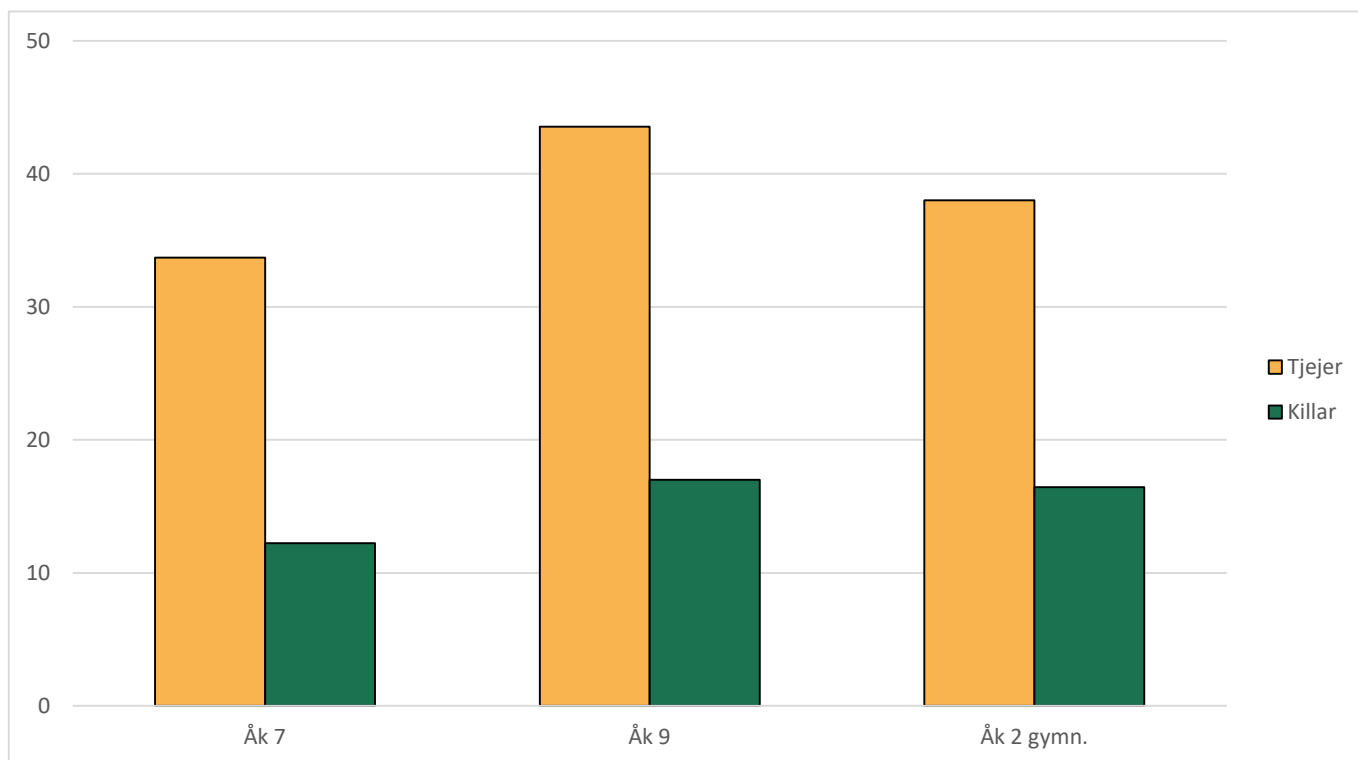
Vanliga ord som beskriver nedstämdhet är till exempel att vara deppig, låg eller nere (28). Det kan finnas flera och olika orsaker till att människor känner sig ledsna eller nedstämda (29). Att vara nedstämd är inte detsamma som att vara deprimerad (28).

Totalt svarade 3 119 tjejer och 3 315 killar på frågan om de kände sig nedstämda/ledsna i LHU 2020. Av dessa uppgav 1 190 tjejer och 501 killar att de är nedstämda/ledsna.

Det är dubbelt så vanligt att tjejer känner sig nedstämda/ledsna, jämfört med killar. Sammantaget var det 38 procent av tjejerna och 15 procent av killarna som känner sig nedstämda/ledsna. Elever i årskurs 7 har lägst andel som känner sig nedstämda/ledsna, medan de högsta andelarna ses för elever i årskurs 9.

Att känna sig nedstämd/ledsen är dubbelt så vanligt bland tjejer än killar

Figur 46. Andel elever som är nedstämda/ledsna* efter årskurs och kön, LHU 2020

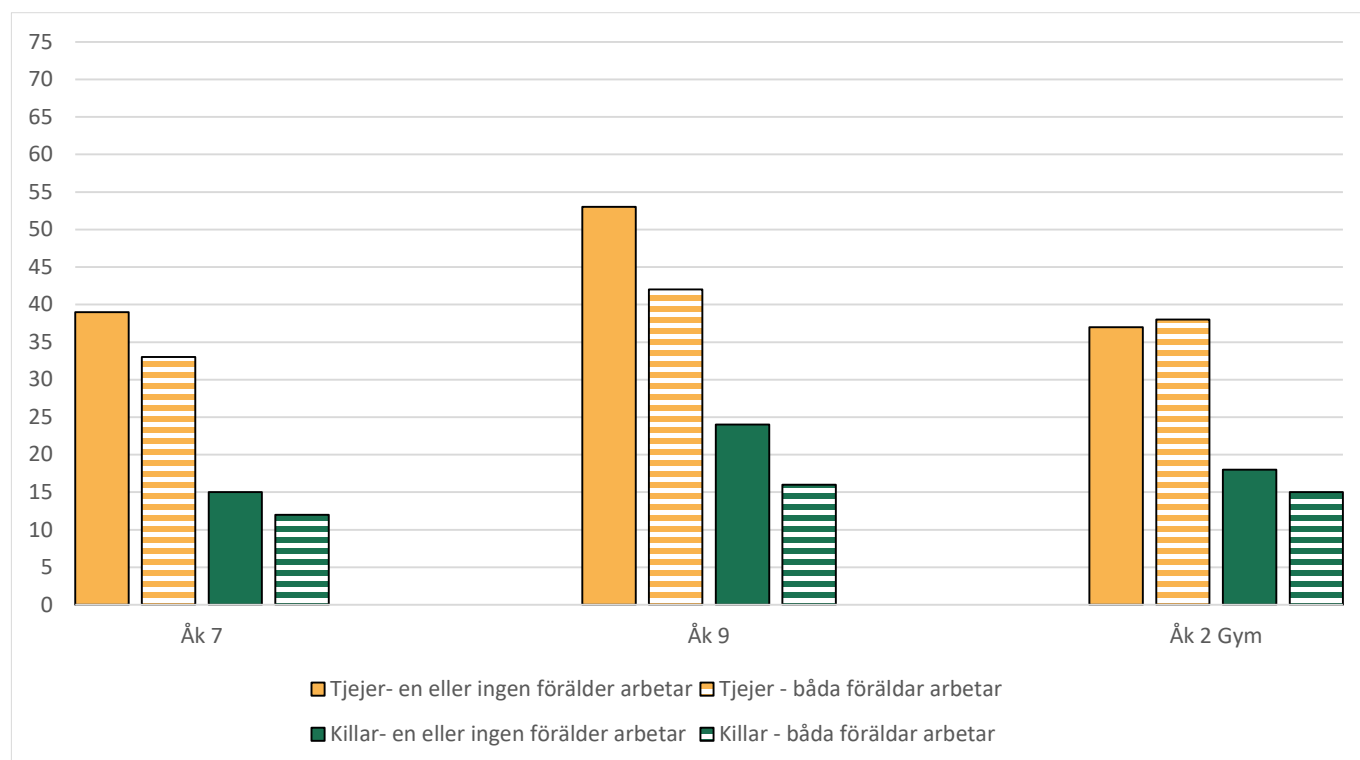


* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 0-50%.

Vid uppdelning efter socioekonomi och kön framgår det att det finns skillnader i andelen som känner sig nedstämda/ledsna. Bland tjejer vars båda föräldrar har sysselsättning känner sig totalt sett 37 procent nedstämda/ledsna, bland tjejer vars en eller båda föräldrarna inte har sysselsättning är motsvarande andel totalt 43 procent. En lägre andel killar sig nedstämda/ledsna jämfört med tjejer. Totalt 14 procent av killarna vars båda föräldrar har sysselsättning känner sig nedstämda/ledsna och bland killar vars en eller båda föräldrarna inte har sysselsättning är motsvarande andel 19 procent.



Figur 47. Andel elever som är nedstämda/ledsna* uppdelat på årskurs, kön och föräldrarnas sysselsättning, LHU 2020

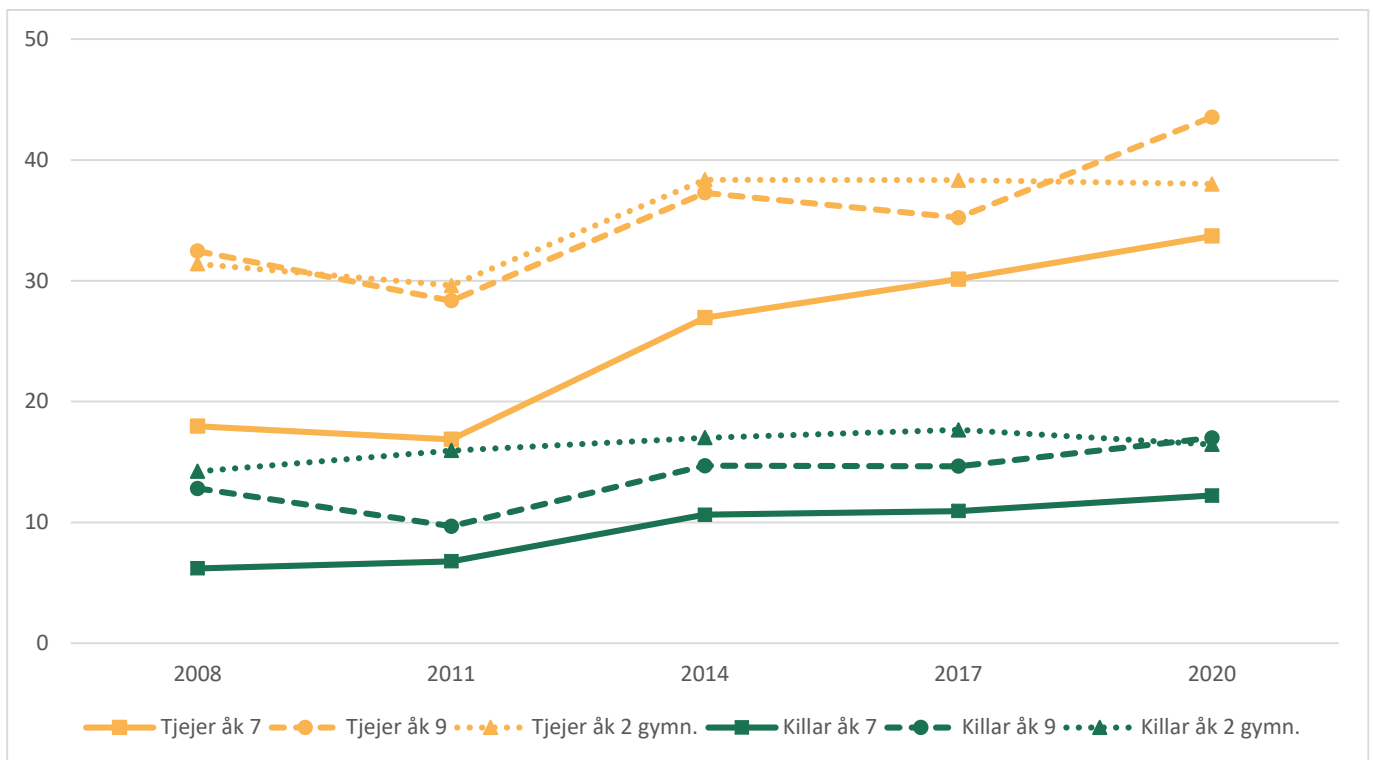


* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 0-75%.

4.8 Känna sig nedstämd/ledsen, resultat över tid

Bland tjejer har den totala andelen som känner sig nedstämda/ledsna stigit över tid, från 27 till 38 procent. Bland killar har andelen som känner sig nedstämda/ledsna också stigit över tid, men inte lika markant som bland tjejerna. År 2008 var andelen killar som kände sig nedstämda/ledsna 11 procent och år 2020 är andelen 15 procent. Dessa skillnader, i andel tjejer och killar som känner sig nedstämda/ledsna över tid är statistisk säkerställa ($p=0,00$ och $p=0,00$).

Figur 48. Andel elever som är nedstämda/ledsna* efter årskurs och kön, LHU 2008-2020

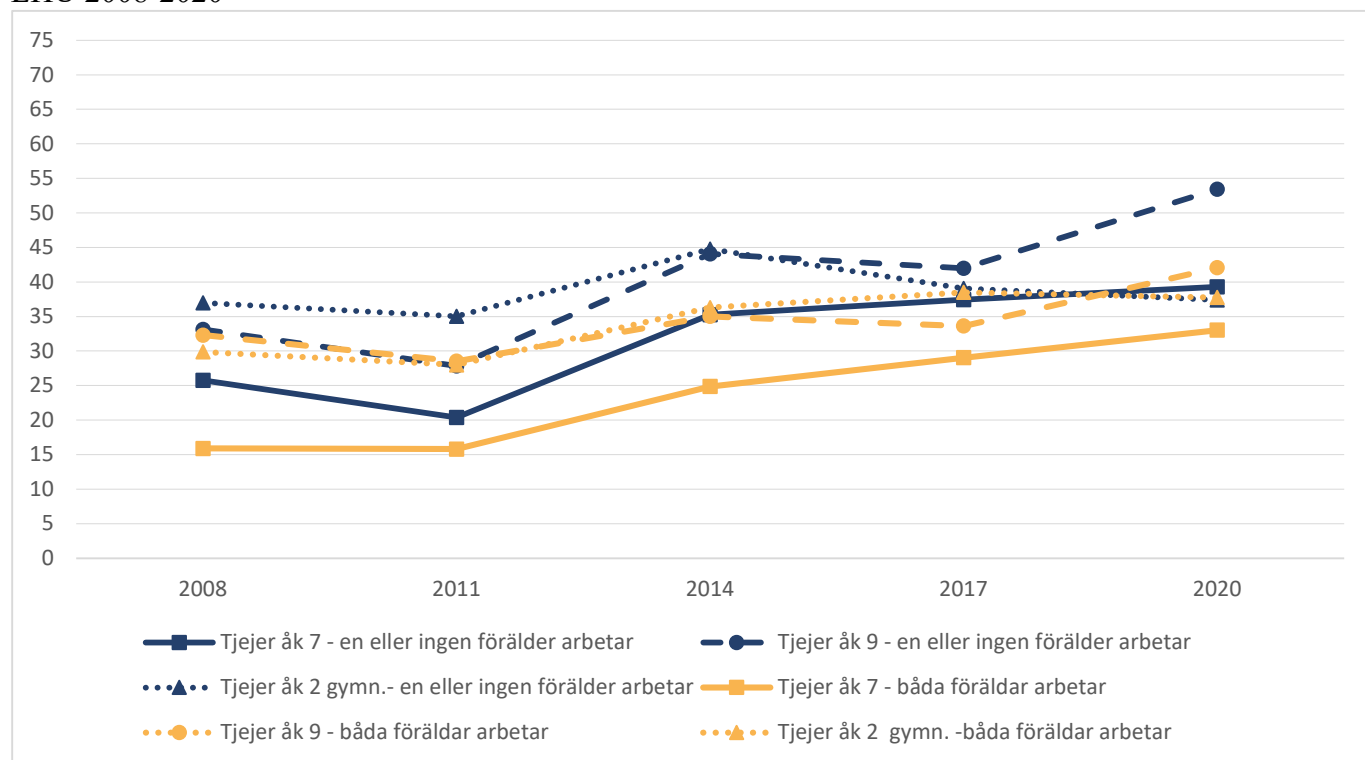


* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 0-50%.

Vid uppdelning efter socioekonomi, har andelen tjejer som är nedstämda/ledsna totalt sett stigit från 26 till 37 procent bland tjejer vars båda föräldrar har sysselsättning mellan åren 2008 och 2020. Andelen tjejer som är nedstämda/ledsna har även stigit bland tjejer vars en eller båda föräldrarna saknar sysselsättning, från 32 procent till 43 procent under perioden 2008-2020. Dessa skillnader över tid är statistiskt säkerställda ($p=0,00$ och $p=0,00$).

Andelen tjejer som känner sig nedstämda/ledsna har stigit med 11 procentenheter mellan 2008-2020

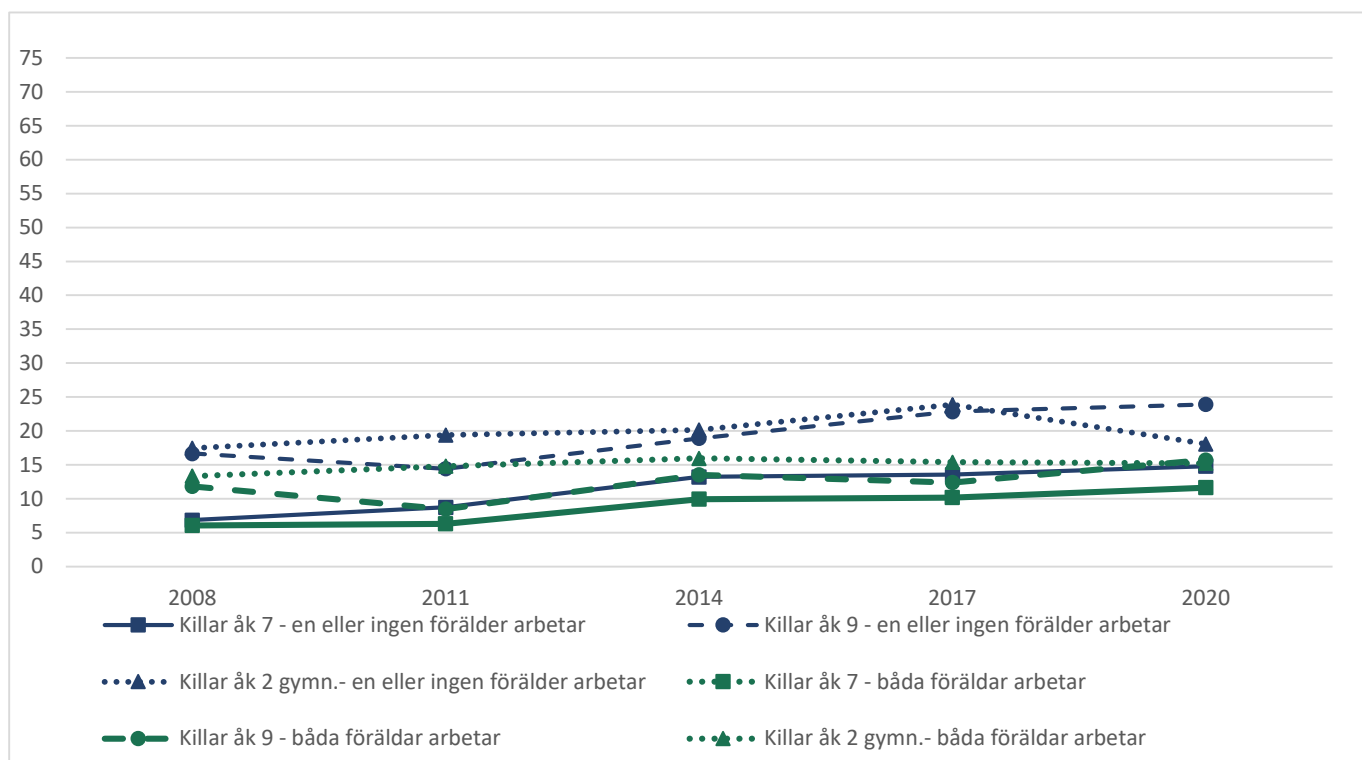
Figur 49. Andel tjejer som är nedstämda/ledsna* efter årskurs och föräldrarnas sysselsättning, LHU 2008-2020



* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 0-75%.

Bland killar vars båda föräldrar är sysselsatta har totala andelen som är nedstämnda/ledsna stigit från 10 till 14 procent, mellan åren 2008 och 2020. Bland killar vars en eller båda föräldrarna saknar sysselsättning har den totala andelen som är nedstämnda/ledsna ökat från 14 till 19 procent. Dessa skillnader är statistiskt säkerställda ($p=0,00$ och $p=0,01$).

Figur 50. Andel killar som är nedstämnda/ledsna* efter årskurs och föräldrarnas sysselsättning, LHU 2008-2020



* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 0-75%.

5. Psykiskt välbefinnande

Att känna sig glad är en positiv känsla och känslor som optimism, glädje och lycka kan hjälpa till att ta bort människors skygglappar och se saker ur ett större perspektiv, vilket i sin tur kan bana väg för skaparkraft och fantasi (31).

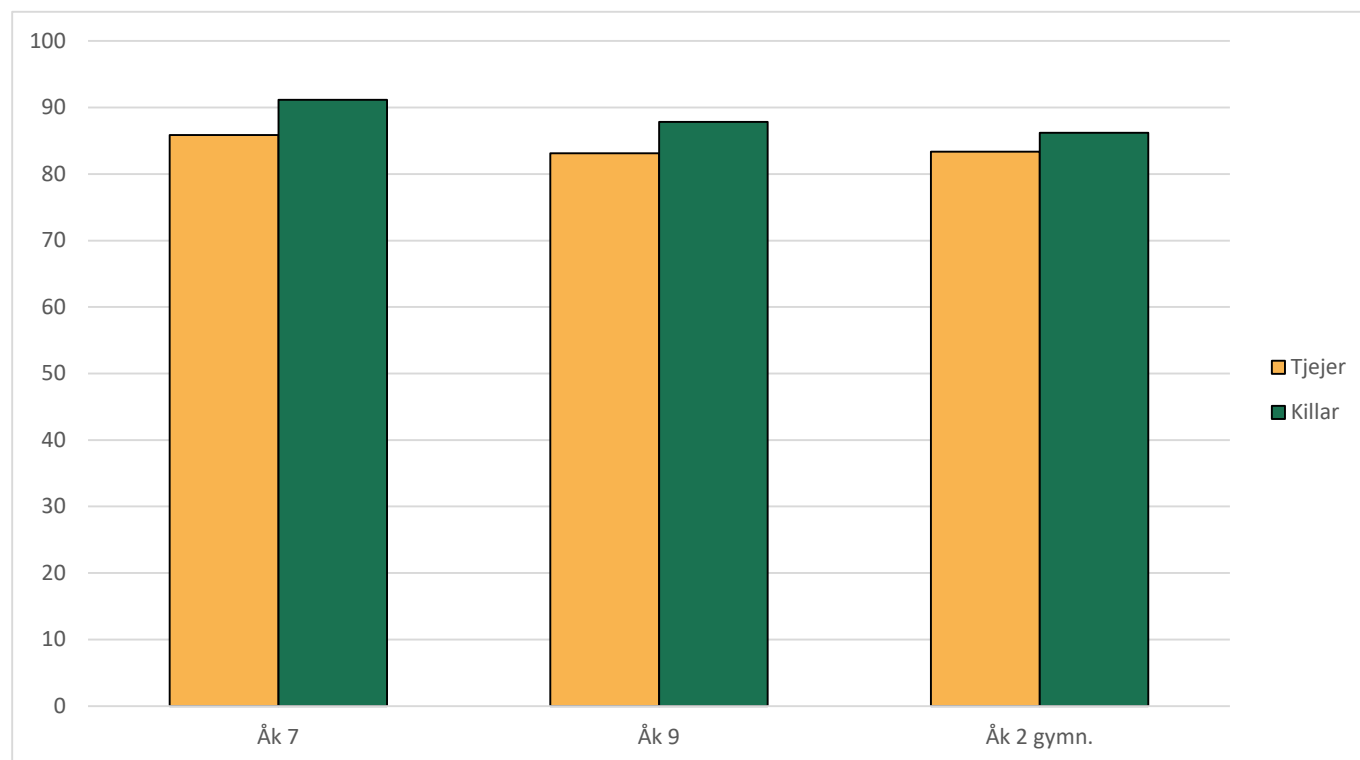
5.1 Känna sig glad

Totalt svarade 3 134 tjejer och 3 324 killar på frågan om att känna sig glad i LHU 2020. Av dessa uppgav 2 641 tjejer och 2 943 killar att de är glada.

De allra flesta elever har känt sig glada, och under de tre senaste månaderna har drygt åtta av tio tjejer och närmare nio av tio killar känt sig glada mer än en gång i veckan eller i stort sett varje dag.

En något större andel elever i årskurs 7 känner sig glada, jämfört med elever i årskurs 9 och årskurs 2 på gymnasiet. Högst andel som känner sig glada mer än en gång i veckan eller i stort sett varje dag finns bland killar i årskurs 7 (91%) och lägst andel finns bland tjejer i årskurs 9 och 2 på gymnasiet.

Figur 51. Andel elever som är glada* efter årskurs och kön, LHU 2020



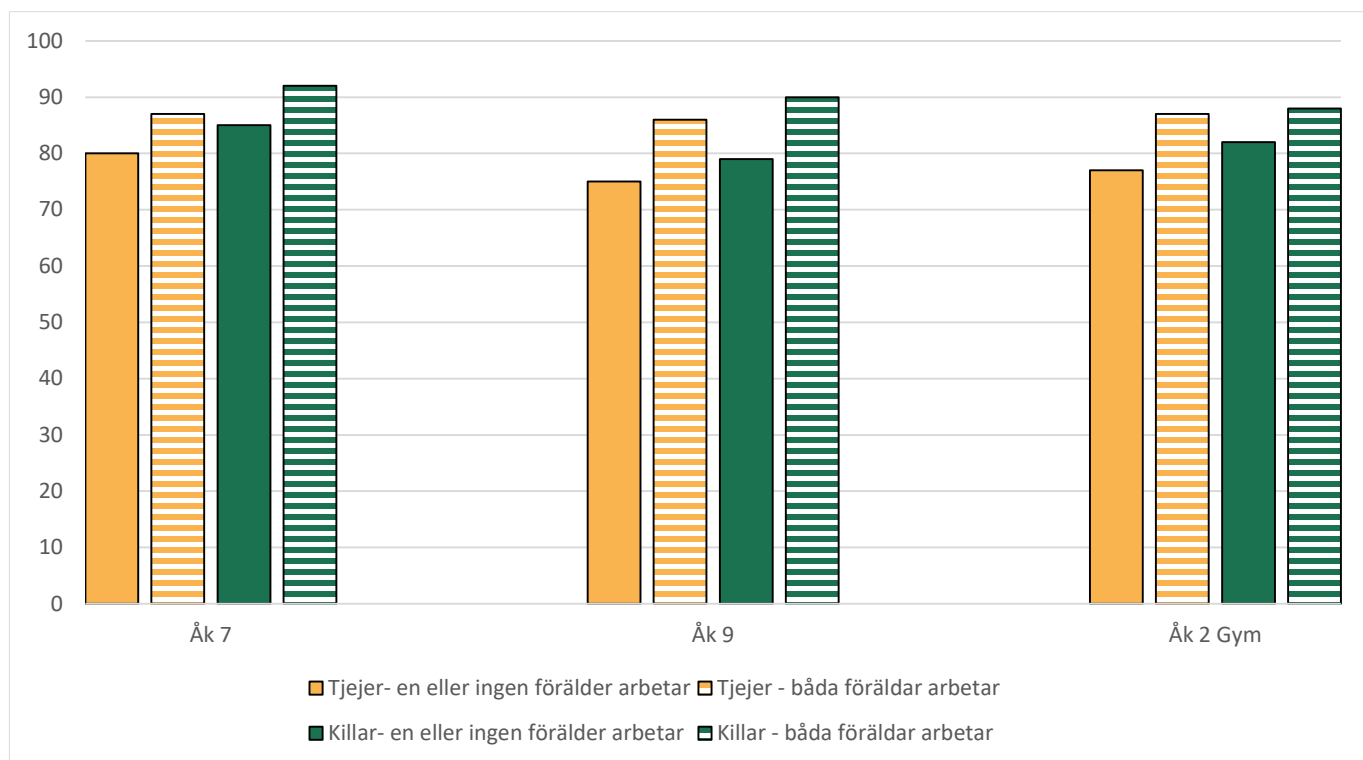
* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna.

Vid indelning efter socioekonomi ses skillnader mellan grupperna. Oavsett årskurs så är en större andel elever (88 %) vars båda föräldrar har sysselsättning glada jämfört med gruppen elever (78%) där en eller båda föräldrarna saknar sysselsättning. Störst skillnad ses i bland killar i årskurs 9 där 90 procent av de killar vars båda föräldrarna har sysselsättning känner sig glada. Motsvarande andel är 79 procent bland killar som har minst en förälder som saknar sysselsättning.

Vid en indelning efter kön och socioekonomi är en lägre andel tjejer (77%) glada bland dem som har en minst en förälder som saknar sysselsättning, bland killar är motsvarande andel 82 procent. I den grupp tjejer och killar vars båda föräldrar har sysselsättning uppges totalt 87 procent av tjejerna respektive 90 procent av killarna att de är glada mer än en gång i veckan eller i stort sett varje dag.



Figur 52. Andel elever som är glada* uppdelat på årskurs, kön och föräldrarnas sysselsättning, LHU 2020



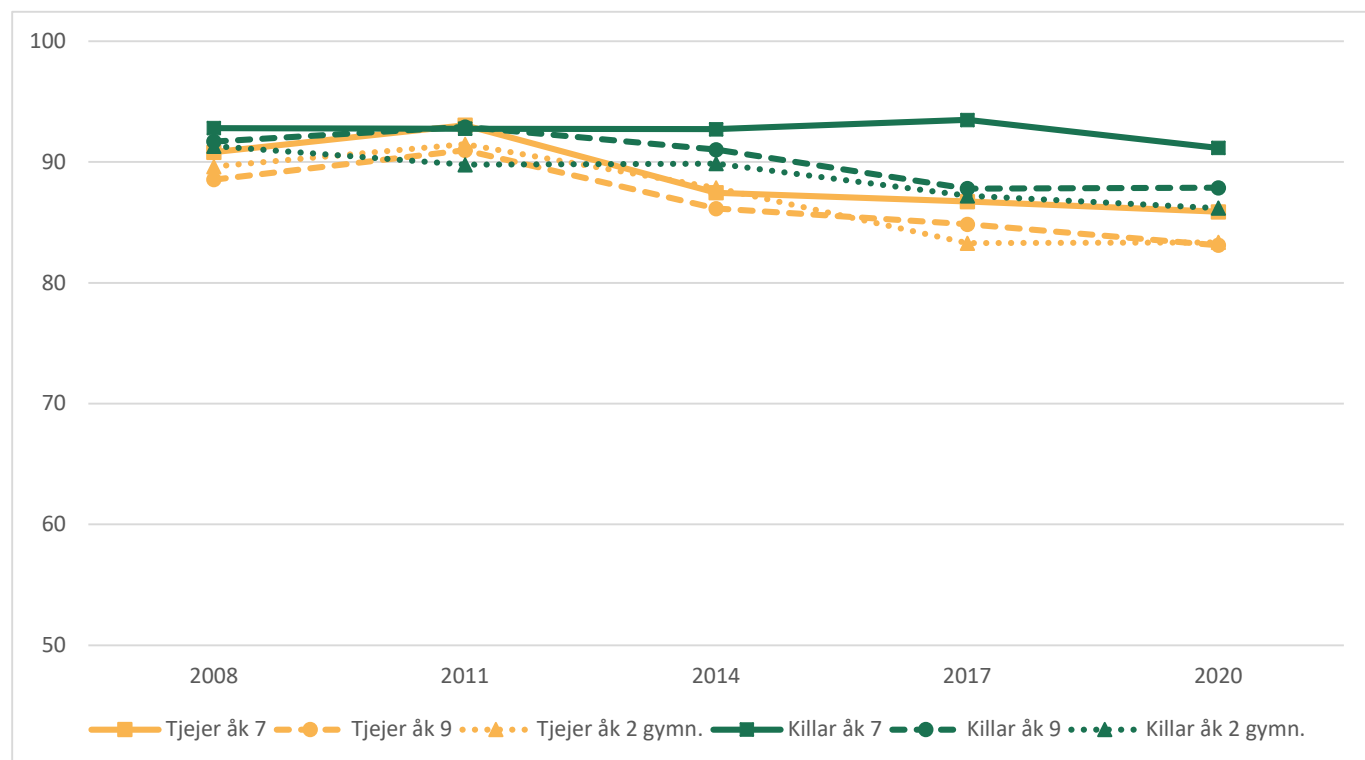
* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna.

5.2 Känna sig glad, resultat över tid

Andelen tjejer och killar som känner sig glada har minskat över tid mellan åren 2008 och 2020. Den totala andelen tjejer som känner sig glada sjunkit från 90 till 84 procent bland tjejer. Bland killar har motsvarande andelar sjunkit från 92 till 89 procent. Dessa nedåtgående trender, i andelen tjejer och killar som känner sig glada, är statistiskt säkerställda ($p=0,00$ och $p=0,00$).



Figur 53. Andel elever som är glada* efter årskurs och kön, LHU 2008-2020

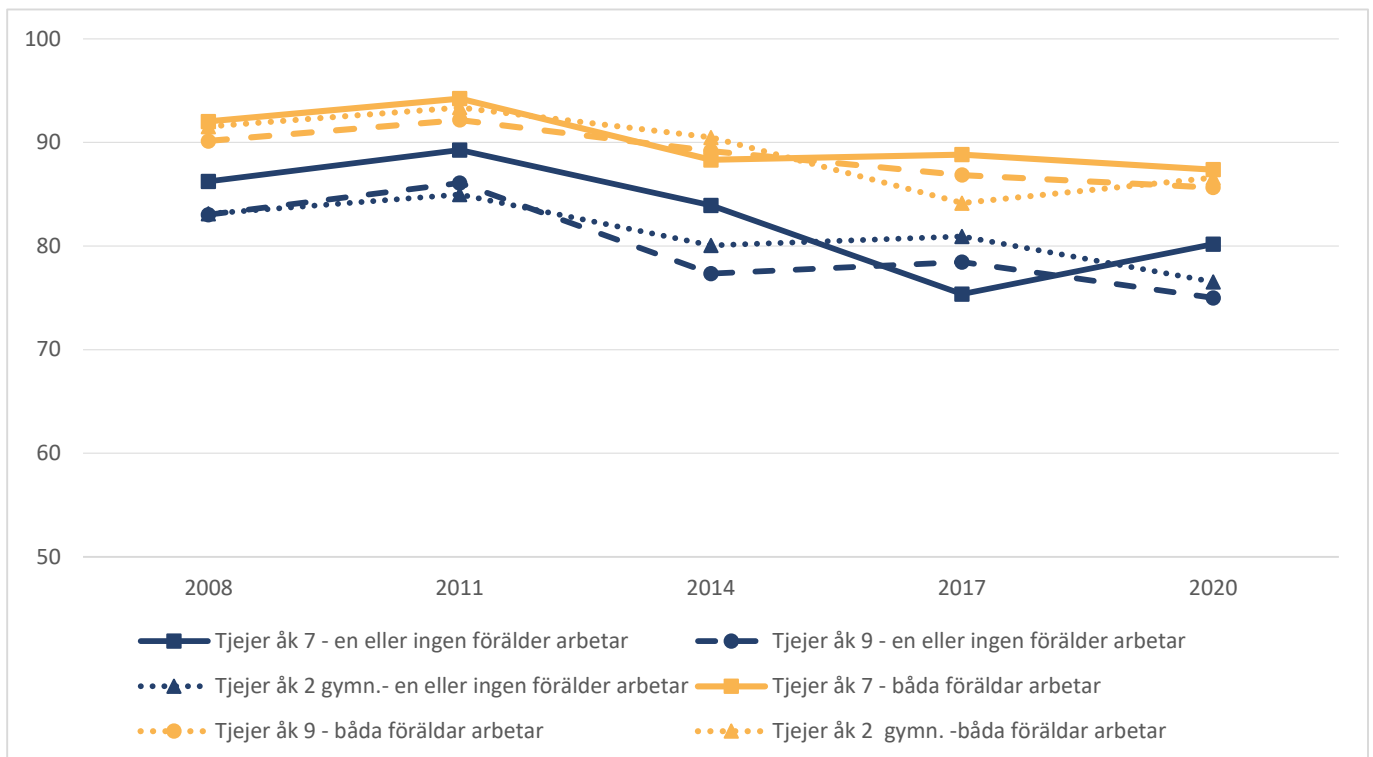


* mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 50-100%.

Totalt sett ses vissa skillnader i andelen tjejer som känner sig glada, vid uppdelning på socioekonomi. Bland tjejer vars båda föräldrar är sysselsatta, har andelen glada sjunkit från 91 till 87 procent. Medan det bland tjejer vars minst en förälder saknar sysselsättning, har andelen som känner sig glada sjunkit från 84 till 77 procent. Dessa skillnader i andelen tjejer som är glada över tid, uppdelat på föräldrarnas socioekonomi, är statistisk säkerställda ($p=0,00$ och $p=0,00$).



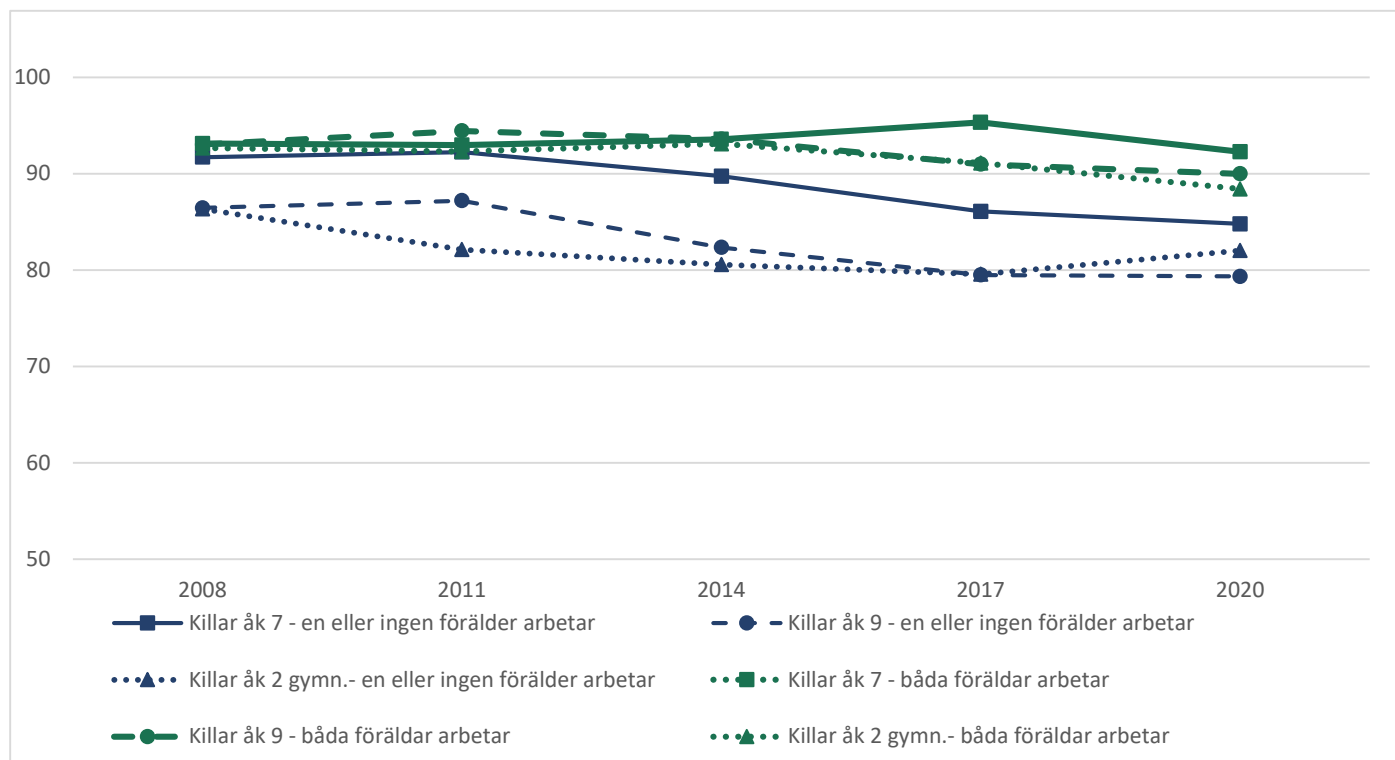
Figur 54. Andel tjejer som är glada* efter årskurs och föräldrarnas sysselsättning, LHU 2008-2020



* Mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 50-100%.

Även bland killar ses sammantaget vissa skillnader i andelen som känner sig glada, efter uppdelning på socioekonomi. Bland killar vars båda föräldrar är sysselsatta, har andelen som känner sig glada sjunkit från 93 till 90 procent. Bland killar vars minst en förälder inte är sysselsatt, har andelen som känner sig glada sjunkit från 88 till 80 procent. Dessa skillnader i andelen killar som känner sig glada över tid, uppdelat på föräldrarnas socioekonomi, är statistisk säkerställda ($p=0,00$ och $p=0,00$).

Figur 55 Andel killar som är glada* efter årskurs och föräldrarnas sysselsättning, LHU 2008-2020



* mer än en gång i veckan eller i stort sätt varje dag, under de tre senaste månaderna. Observera att skalan i denna figur går från 50-100%

6. Sammanfattning

Resultaten för självskattad hälsa, nedsatt psykiskt välbefinnande, psykiska symtom och psykiskt välbefinnande visar att...

- Elever i årskurs 7, generellt sett har bättre hälsa än elever i årskurs 9 och årskurs 2 på gymnasiet.
- Killar överlag har bättre hälsa än tjejer.
- Elever vars båda föräldrar är sysselsatta har ofta bättre hälsa än elever vars en eller båda föräldrar inte är sysselsatta.
- Andelen som mår bra har sjunkit med 17 procentenheter bland tjejer och 13 procentenheter bland killar, mellan åren 2008-2020.
- Över tid ses en signifikant försämring i hälsa bland tjejer, framförallt har andelen som känner ångslan/oro, har svårt att somna, känner sig nedstämda/ledsna eller upplever stress stigit med 10 procentenheter.
- Bland killar, vars en eller båda föräldrar saknar sysselsättning, ses en signifikant minskning i andelen som mår bra. En signifikant ökning ses i andelen som känner ångslan/oro eller har svårt att somna har över tid stigit med mer än 10 procentenheter.

I nästa kapitel redovisas resultat som baseras på uppgifter om sjukdomar, funktionsnedsättningar och tandhälsa 2008-2020.



7. Referenser

1. **Kommisionen för jämlik hälsa.** *Nästa steg på vägen mot en mer jämlik hälsa. Förslag för ett långsiktigt arbete för en god och jämlik hälsa.* 2017 : Statens Offentliga Utredningar, 2017.
2. **Andréasson H, Ericsson S, Granström F et al.** *Liv & hälsa.* Eskilstuna : CDUT, 2015.
3. **Andréasson H, Lindström J, Paulsson et al.** *Mår alla bra? Ojämlighet i levnadsvanor i nionde klass.* Rapport 2. u.o. : CDUT, 2019.
4. **Folkhälsomyndigheten.** *Hälsan och hälsans bestämningsfaktorer för transpersoner. En rapport om hälsoläget bland transpersoner i Sverige. Tillgänglig via www.folkhalsomyndigheten.se.* u.o. : Folkhälsomyndigheten, 2015.
5. **Centrum för klinisk forskning Region Sörmland.** Hälsan i Södermanland. *Hälsan i Södermanland.* [Online] <https://samverkan.regionsormland.se/siteassets/utveckling-och-samarbete/halsan-i-sodermanland---var-en-2020.pdf>.
6. **Andréasson H, Lindström J, Paulsson et al.** *Mår alla bra. Ojämlighet i hälsa i nionde klass.* Rapport 1. u.o. : CDUT, 2019.
7. **Kröger H, Pakpahan E, Hoffman R.** What causes health inequality? A systematic review on the relative importance of social causation and health selection. *European Journal of Public Health.* 12 2015;25, ss. 951-960.
8. **CDUT.** *Uppväxtvillkor och hälsa i vuxen ålder. Ett samarbete mellan landstingen i Sörmland, Uppsala, Västmanland och Örebro län.* u.o. : CDUT, 2014.
9. **Folkhälsomyndigheten.** Statistik psykisk hälsa. [Online] den 04 08 2020. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/>.
10. **Världshälsoorganisationen.** https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/404851/MNH_FactSheet_ENG.pdf. [Online] den 04 08 2020. https://www.who.int/mental_health/en/.
11. **Bremberg S & Dalman C.** *Begrepp, mätmetoder och förekomst av psykisk hälsa, psykisk ohälsa och psykiatriska tillstånd hos barn och unga.* Stockholm : Forte, 2015.
12. **Folkhälsomyndigheten.** <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/barn-och-unga--psykisk-halsa/darfor-okar-psykisk-ohalsa-bland-unga/>. [Online]
13. **1177.se.** Huvudvärk hos barn. 1177 Vårdguiden. [Online] [Citat: den 07 08 2020.] <https://www.1177.se/Sormland/sjukdomar--besvar/hjarna-och-nerver/smarta-och-huvudvark/huvudvark-hos-barn-och-tonaringar/>.
14. **Folkhälsomyndigheten.** Nya resultat om ungdomars medianvändning och hälsa. *Folkhälsomyndigheten.* [Online] den 20 08 2020. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2015/oktober/nya-resultat-om-ungas-medieanvandning-och-halsa/>.
15. **Larsson B, Dahlöf C, EEG-Olofsson O, Fitchel Å, Laurell K.** Återkommande huvudvärk hos barn och tonåringar. *Läkartidningen Nr 23.* den 05 06 2007, ss. 1802-1805.
16. **1177.se.** Ont i magen hos barn. *1177 Vårdguiden.* [Online] [Citat: den 17 08 2020.]

17. **Hörselskadadesriksförbund.** Hörsellinjen. [Online] den 05 08 2020. <https://horsellinjen.se/fakta-och-rad/horsel-och-horselskador/tinnitus/#orsaker-till-tinnitus>.
18. **Holgers KM & Juul J.** The suffering of tinnitus in childhood and adolescence. *Int J Audiol.* 2006;45(5):267-272.
19. **1177.se.** Ont i nacke och axlar. *1177 Vårdguiden.* [Online] <https://www.1177.se/Sormland/sjukdomar--besvar/skelett-leder-och-muskler/rygg-och-nacke/ont-i-nacke-och-axlar/>.
20. **Østerås B., Sigmundsson H., Haga M.** Pain is prevalent among adolescents and equally related to stress across genders. *Scandinavian Journal of Pain.* 2016, Vol. 12, sidor 100-107.
21. **1177.se.** Ryggbesvär hos barn. *1177 Vårdguiden.* [Online] <https://www.1177.se/Sormland/sjukdomar--besvar/skelett-leder-och-muskler/rygg-och-nacke/ryggbesvar-hos-barn/>.
22. **Torsheim T, Eriksson L, Schnohr CW, Hansen F, Bjarnason T, Välimaa R.** Screen-based activities and physical complaints among adolescents from the Nordic countries. *BMC Public Health.* 2010, Vol. Jun 9.
23. **1177.se.** Barns sömn i olika åldrar. *1177 Vårdguiden.* [Online] <https://www.1177.se/Sormland/barn--gravid/att-ta-hand-om-barn/barns-somn/barns-somn-i-olika-aldrar/>.
24. **Holly Scott, Stephany M Biello, Heather Cleland Woods.** BMJ Open. *Social media use and adolescent sleep.* [Online] den 20 08 2020. <https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/9/9/e031161.full.pdf>.
25. **1177.se.** Stress. *1177 Vårdguiden.* [Online] den 25 01 2018. [Citat: den 07 09 2020.] <https://www.1177.se/Sormland/liv--halsa/stresshantering-och-somn/stress/>.
26. **Schraml, Karin.** Cronic stress among adolenscents. Conributing factors and associations with academic achievement. Stockholm : Stockholms Univeritet, 2013.
27. **Folkhälsomyndigheten.** <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/statistik-psykisk-halsa/barns-psykiska-halsa/>. [Online] [Citat: den 09 09 2020.]
28. **1177.se.** Nedstämdhet. *1177 Vårdguiden.* [Online] den 02 10 2020. <https://www.1177.se/Sormland/liv--halsa/psykisk-halsa/nedstamdhet/>.
29. **UMO.se.** <https://www.umo.se/att-ma-daligt/nedstamdhet-och-angest/nedstamdhet/>. [Online] [Citat: den 09 09 2020.]
30. **Folkhälsomyndigheten.** Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18. Grundrapport. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/53d5282892014e0fbfb3144d25b49728/skolbarns-halsovanor-2017-18-18065.pdf>. [Online] 2018. [Citat:] 09.
31. **Fredrickson, B.** The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *Am Psychol.* . 56, 2001, Vol. 3.
32. **Folkhälsomyndigheten.** *Utvecklingen av psykosomatiska besvär, skolstress och skoltrivsel bland 11-, 13- och 15-åringar. Resultat från Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18.* u.o. : Folkhälsomyndigheten, den 04 08 2020.
33. **1177.se.** Tonåringar 13-18 år. *1177 Vårdguden.* [Online] den 07 08 2020. <https://www.1177.se/Sormland/barn--gravid/sa-vaxer-och-utvecklas-barn/barnets-utveckling/tonaringar-13-18-ar/>.

8. Tabellbilaga

Undersök- ningsår	Hälsovariabel	Kön	Antal elever som har utfall* för respektive hälsovariabel	Totalt antal elever som svarat på respektive hälsovariabel
2008	Mår bra eller mycket bra	Tjej	3365	4318
2008	Mår bra eller mycket bra	Kille	4031	4461
2008	Mår bra eller mycket bra	Total	7404	8795
2008	Huvudvärk (inte migrän) i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	848	4306
2008	Huvudvärk (inte migrän) i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	289	4394
2008	Huvudvärk (inte migrän) i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	1144	8717
2008	Ont i magen (inte mensvärk) i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	491	4276
2008	Ont i magen (inte mensvärk) i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	159	4352
2008	Ont i magen (inte mensvärk) i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	655	8645
2008	Öronsus/Tinnitus i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	313	4227
2008	Öronsus/Tinnitus i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	366	7330
2008	Öronsus/Tinnitus i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	985	8573
2008	Värk i axlar/skuldror/nacke i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	743	4252
2008	Värk i axlar/skuldror/nacke i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	321	4326
2008	Värk i axlar/skuldror/nacke i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	1069	8594

Undersök- ningsår	Hälsovariabel	Kön	Antal elever som har utfall* för respektive hälsovariabel	Totalt antal elever som svarat på respektive hälsovariabel
2008	Värk i rygg/höfter i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	613	4264
2008	Värk i rygg/höfter i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	303	4350
2008	Värk i rygg/höfter i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	921	8629
2008	Svårt att somna i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	1076	4310
2008	Svårt att somna i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	747	4374
2008	Svårt att somna i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	1828	8701
2008	Glad i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	3869	4317
2008	Glad i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	4065	4421
2008	Glad i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	7945	8755
2008	Stressad i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	2345	4309
2008	Stressad i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	1361	4401
2008	Stressad i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	3712	8726
2008	Ängslig orolig i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	1177	4301
2008	Ängslig orolig i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	528	4370
2008	Ängslig orolig i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	1710	8688
2008	Nedstämd eller ledsen i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	1175	4290
2008	Nedstämd eller ledsen i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	485	4370
2008	Nedstämd eller ledsen i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	1667	8676
2011	Mår bra eller mycket bra	Tjej	3108	3904
2011	Mår bra eller mycket bra	Kille	3567	4031
2011	Mår bra eller mycket bra	Total	6694	7963

Undersök- ningsår	Hälsovariabel	Kön	Antal elever som har utfall* för respektive hälsovariabel	Totalt antal elever som svarat på respektive hälsovariabel
2011	Huvudvärk (inte migrän) i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	779	3860
2011	Huvudvärk (inte migrän) i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	271	3927
2011	Huvudvärk (inte migrän) i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	1053	7813
2011	Ont i magen (inte mensvärk) i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	460	3822
2011	Ont i magen (inte mensvärk) i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	173	3874
2011	Ont i magen (inte mensvärk) i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	634	7722
2011	Öronsus/Tinnitus i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	214	3795
2011	Öronsus/Tinnitus i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	289	3844
2011	Öronsus/Tinnitus i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	505	7666
2011	Värk i axlar/skuldror/nacke i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	704	3806
2011	Värk i axlar/skuldror/nacke i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	297	3863
2011	Värk i axlar/skuldror/nacke i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	1007	7696
2011	Värk i rygg/höfter i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	537	3802
2011	Värk i rygg/höfter i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	286	3846
2011	Värk i rygg/höfter i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	827	7673
2011	Svårt att somna i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	943	3850
2011	Svårt att somna i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	704	3920
2011	Svårt att somna i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	1649	7795
2011	Glad i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	3549	3866
2011	Glad i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	3657	3984
2011	Glad i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	7230	7878

Undersök- ningsår	Hälsovariabel	Kön	Antal elever som har utfall* för respektive hälsovariabel	Totalt antal elever som svarat på respektive hälsovariabel
2011	Stressad i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	2020	3871
2011	Stressad i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	1165	3962
2011	Stressad i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	3196	7862
2011	Ängslig orolig i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	1024	3860
2011	Ängslig orolig i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	487	3929
2011	Ängslig orolig i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	1517	7818
2011	Nedstämd eller ledsen i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	969	3847
2011	Nedstämd eller ledsen i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	430	3931
2011	Nedstämd eller ledsen i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	1409	7807
2014	Mår bra eller mycket bra	Tjej	2401	3310
2014	Mår bra eller mycket bra	Kille	3029	3445
2014	Mår bra eller mycket bra	Total	5448	6789
2014	Huvudvärk (inte migrän) i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	780	3314
2014	Huvudvärk (inte migrän) i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	296	3344
2014	Huvudvärk (inte migrän) i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	1084	6705
2014	Ont i magen (inte mensvärk) i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	501	3262
2014	Ont i magen (inte mensvärk) i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	214	3299
2014	Ont i magen (inte mensvärk) i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	725	6608
2014	Öronsus/Tinnitus i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	242	3240
2014	Öronsus/Tinnitus i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	306	3270
2014	Öronsus/Tinnitus i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	552	6555

Undersök- ningsår	Hälsovariabel	Kön	Antal elever som har utfall* för respektive hälsovariabel	Totalt antal elever som svarat på respektive hälsovariabel
2014	Värk i axlar/skuldror/nacke i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	757	3252
2014	Värk i axlar/skuldror/nacke i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	412	3278
2014	Värk i axlar/skuldror/nacke i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	1178	6575
2014	Värk i rygg/höfter i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	609	3264
2014	Värk i rygg/höfter i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	394	3282
2014	Värk i rygg/höfter i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	1012	6591
2014	Svårt att somna i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	1130	3329
2014	Svårt att somna i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	897	3333
2014	Svårt att somna i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	2046	6710
2014	Glad i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	2921	3351
2014	Glad i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	3120	3422
2014	Glad i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	6081	6825
2014	Stressad i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	2131	3344
2014	Stressad i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	1295	3379
2014	Stressad i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	3450	6773
2014	Ängslig orolig i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	1100	3303
2014	Ängslig orolig i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	479	3320
2014	Ängslig orolig i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	1592	6671
2014	Nedstämd eller ledsen i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	1121	3284
2014	Nedstämd eller ledsen i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	469	3312
2014	Nedstämd eller ledsen i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	1607	6648

Undersök- ningsår	Hälsovariabel	Kön	Antal elever som har utfall* för respektive hälsovariabel	Totalt antal elever som svarat på respektive hälsovariabel
2017	Mår bra eller mycket bra	Tjej	2420	3670
2017	Mår bra eller mycket bra	Kille	3167	3837
2017	Mår bra eller mycket bra	Total	5677	7703
2017	Huvudvärk (inte migrän) i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	835	3675
2017	Huvudvärk (inte migrän) i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	385	3771
2017	Huvudvärk (inte migrän) i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	1290	7671
2017	Ont i magen (inte mensvärk) i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	604	3627
2017	Ont i magen (inte mensvärk) i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	256	3724
2017	Ont i magen (inte mensvärk) i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	907	7567
2017	Öronsus/Tinnitus i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	268	3528
2017	Öronsus/Tinnitus i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	349	3666
2017	Öronsus/Tinnitus i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	666	7411
2017	Värk i axlar/skuldror/nacke i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	752	3594
2017	Värk i axlar/skuldror/nacke i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	390	3682
2017	Värk i axlar/skuldror/nacke i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	1211	7492
2017	Värk i rygg/höfter i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	584	3588
2017	Värk i rygg/höfter i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	365	3699
2017	Värk i rygg/höfter i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	1010	7503
2017	Svårt att somna i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	1250	3653
2017	Svårt att somna i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	986	3755
2017	Svårt att somna i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	2352	7630

Undersök- ningsår	Hälsovariabel	Kön	Antal elever som har utfall* för respektive hälsovariabel	Totalt antal elever som svarat på respektive hälsovariabel
2017	Glad i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	3135	3684
2017	Glad i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	3401	3795
2017	Glad i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	6683	7705
2017	Stressad i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	2348	3610
2017	Stressad i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	1545	3710
2017	Stressad i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	4049	7535
2017	Ängslig orolig i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	1319	3598
2017	Ängslig orolig i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	750	3709
2017	Ängslig orolig i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	2154	7528
2017	Nedstämd eller ledsen i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	1242	3626
2017	Nedstämd eller ledsen i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	534	3739
2017	Nedstämd eller ledsen i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	1861	7584
2020	Mår bra eller mycket bra	Tjej	1907	3147
2020	Mår bra eller mycket bra	Kille	2673	3361
2020	Mår bra eller mycket bra	Total	4657	6652
2020	Huvudvärk (inte migrän) i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	804	3136
2020	Huvudvärk (inte migrän) i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	352	3322
2020	Huvudvärk (inte migrän) i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	1205	6603
2020	Ont i magen (inte mensvärk) i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	589	3133
2020	Ont i magen (inte mensvärk) i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	220	3315
2020	Ont i magen (inte mensvärk) i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	848	6593

Undersök- ningsår	Hälsovariabel	Kön	Antal elever som har utfall* för respektive hälsovariabel	Totalt antal elever som svarat på respektive hälsovariabel
2020	Öronsus/Tinnitus i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	238	3124
2020	Öronsus/Tinnitus i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	327	3306
2020	Öronsus/Tinnitus i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	607	6575
2020	Värk i axlar/skuldror/nacke i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	625	3129
2020	Värk i axlar/skuldror/nacke i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	391	3307
2020	Värk i axlar/skuldror/nacke i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	1064	6581
2020	Värk i rygg/höfter i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	512	3126
2020	Värk i rygg/höfter i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	362	3309
2020	Värk i rygg/höfter i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	922	6580
2020	Svårt att somna i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	1102	3129
2020	Svårt att somna i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	875	3315
2020	Svårt att somna i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	2056	3589
2020	Glad i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	2641	3134
2020	Glad i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	2943	3324
2020	Glad i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	5675	6603
2020	Stressad i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	2047	3130
2020	Stressad i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	1255	3311
2020	Stressad i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	3380	6586

Undersök- ningsår	Hälsovariabel	Kön	Antal elever som har utfall* för respektive hälsovariabel	Totalt antal elever som svarat på respektive hälsovariabel
2020	Ängslig orolig i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	1157	3123
2020	Ängslig orolig i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	591	3307
2020	Ängslig orolig i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	1806	6574
2020	Nedstämd eller ledsen i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Tjej	1109	3119
2020	Nedstämd eller ledsen i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Kille	501	3315
2020	Nedstämd eller ledsen i stort sett varje dag eller mer än en gång i veckan	Total	1754	6579

* t.ex. mår bra, har huvudvärk, eller är glada.

Region Sörmland arbetar för varje människas rätt till god hälsa, kultur och utbildning. Alla människor har lika rättigheter och bemöts utifrån sina förutsättningar. Resultat från Liv & hälsa ung används som underlag för regionens och kommunernas arbete med barn och ungas livsvillkor, levnadsvanor och hälsa.

Exempel på hur tidigare resultat använts



En skola hade många elever som mådde psykiskt dåligt. Detta ledde till att elevhälsan gjorde en satsning på psykisk hälsa i skolan.



Vid planering och uppföljning av drogförebyggande arbete.



Som underlag för uppstart av samtalsmottagningar för unga som inte mår bra.

Vill du veta mer om enkätundersökningen,
titta på Liv & hälsa ungs webbplats
<https://samverkan.regionsormland.se/lhu2020>