Pressmeddelande 2018-06-07:

Mind vill nyansera debatten om ungas psykiska hälsa

Minds nya rapport ”Unga mår allt sämre - eller?” visar att även om psykisk ohälsa är ett av våra främsta folkhälsoproblem, har förekomsten av allvarligare psykisk ohälsa inte ökat under det senaste decenniet.

Det kommer allt fler larmrapporter om att unga mår psykiskt dåligt i Sverige. Unga uppger att de upplever fler psykiska besvär och de konsumerar mer sjukvård för dessa symtom. Även användningen av antidepressiva läkemedel har ökat avsevärt de senaste tio åren.

- Mind vill nyansera debatten kring ungas psykiska hälsa då det finns en risk att alarmistiska budskap påverkar unga negativt och förmedlar en känsla av hopplöshet, säger Karin Schulz, generalsekreterare på Mind.

Unga upplever allt oftare psykosomatiska symptom, vilket signalerar att vi behöver uppmärksamma de förändrade livsförutsättningar som unga har idag och stärka ungas förmåga att hantera tillvaron.

Yngre generationer är idag öppnare med sina känslor och är bättre på att identifiera och förmedla negativa känslor än tidigare. Fler symtom förknippas också med en diagnos än tidigare vilket leder till att de fångas upp i statistiken.

- Ibland är svaret inte en diagnos eller medicin utan att som ung få gehör för problem i sin specifika situation. Genom att utgå från ungas behov och lyssna kan vi lättare förstå deras utmaningar, säger Karin Schulz.

Rapporten visar att det idag finns en tendens att individualisera dåligt mående, det vill säga att försöka hitta lösningarna hos individen, och att det riskerar att det blir en slagsida åt behandling och medikalisering. Samtidigt lyfter rapporten att unga som behöver vård för sina psykiska besvär bör får ett mycket snabbare, mer individanpassat och koordinerat stöd.

Rekommendationerna som rapporten ger är:

1. Sjukdomsförklara inte i onödan
2. Förse unga med livsfärdigheter som hjälper dem hantera livet
3. Ge bättre vård till utsatta unga
4. Var närvarande som medmänskliga vuxna

Om rapporten

Rapporten är en kunskapsöversikt med avsikten att sprida kunskap om den rapporterade ökande ohälsan hos unga och vad som främjar psykisk hälsa. I översikten presenteras lärdomar från aktörer som Folkhälsomyndigheten, Socialstyrelsen, Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF), Sveriges kommuner och landsting (SKL), barnrättsorganisationer, med flera. Vi redovisar även internationell forskning för att komplettera den bild som erhålls. Fokus ligger på rapportering av ängslan, oro och ångest, snarare än svårare psykiatriska diagnoser.

Rapporten är framtagen av Mind tillsammans med Dr. Sofia Wikman vid Akademin för hälsa och arbetsliv hos Högskolan i Gävle och med stöd från Länsförsäkringar.

Rapporten och dess kortversion hittas på Minds hemsida:<https://mind.se/rapport-om-ungas-psykiska-ohalsa/>.

Om Mind

Mind är en ideell förening som arbetar för psykisk hälsa. Vi arbetar för ett samhälle som uppmärksammar och aktivt motverkar psykisk ohälsa, där personer med psykisk ohälsa blir respekterade och får den hjälp de behöver. Vi erbjuder medmänskligt stöd, sprider kunskap och bildar opinion. Våra stödverksamheter bemannas av volontärer.

Självmordslinjen (tel: 90101 chatt: mind.se), Äldrelinjen (tel: 020-22 22 33), Föräldralinjen (tel: 020-85 20 00) och Mind Forum ([forum.mind.se](http://forum.mind.se/)). Mer information på [mind.se](https://mind.se/).

Presskontakt

Presskontakter på Mind:

* Generalsekreterare Karin Schulz (karin.schulz@mind.se),   
  073-5018033.
* Projektledare Johanna Wester (johanna.wester@mind.se),   
  073-5168567.

Presskontakt Länsförsäkringar:

* 08-588 418 50 eller [press@lansforsakringar.se](mailto:press@lansforsakringar.se+%5Ct+_blank)