

Faktorer som påverkar ungdomars mående

I det föregående nyhetsbrevet rapporterades det om försämringar i tjejers mående, störst försämring ses redan i årskurs 7. I det här nyhetsbrevet presenteras resultat över faktorer som påverkar hälsan och tänkbara förklaringar till den negativa utvecklingen diskuteras utifrån undersökningens övriga resultat.

Frukost- och lunchvanor påverkar koncentrationen

Att ha bra kost-, sömn- och motionsvanor är grundpelare för vårt mående. I Liv och hälsa ung har vi två frågor gällande kost, en om frukostvanor och en om skollunchvanor. När det gäller frukostvanor visar Figur 1 att trenden från 2004 fram till årets undersökning att andelen som äter frukost dagligen minskar och att killar i större utsträckning än tjejer äter frukost dagligen. Andelen tjejer i årskurs 7 och 9 som äter frukost dagligen ligger under 50 procent i årets undersökning. Att inte äta frukost påverkar både koncentrationen i skolan och måendet.

På frågan om ungdomarna har lätt eller svårt att koncentrera sig i skolan svarar killar i större utsträckning än tjejer att de oftare kan koncentrera sig i skolan. Av de tjejer i årskurs 7 som inte äter frukost varje dag är det 34 procent som har svårt att koncentrera sig i skolan medan andelen är 13 procent för de som äter frukost dagligen.

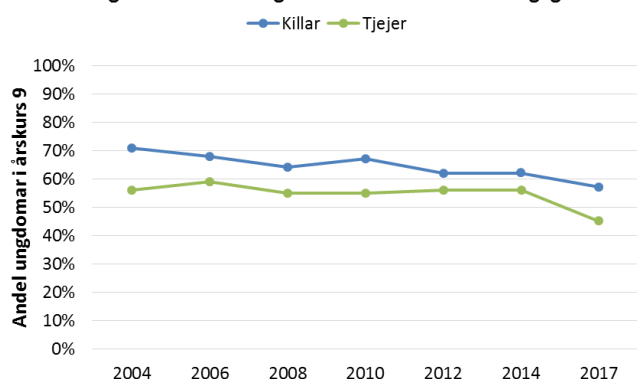
När det gäller att äta skollunch 5 dagar i veckan är det tjejerna i årskurs 7 som ligger lägst på 54 procent som framgår i Figur 2. Andelen som äter skollunch är större bland de som äter frukost och sover ordentligt. Totalt i länet av de som äter frukost varje dag är det 72 procent som även äter skollunch 5 dagar en vanlig vecka, medan andelen är 48 procent bland de som inte äter frukost varje dag.

Liv och hälsa ung Västmanland är en undersökning som omfattar så gott som samtliga skolelever i årskurs 7 och 9 i grundskolan samt årskurs 2 på gymnasiet. Årets undersökning är den tionde sedan 1995. Syftet är främst att beskriva ungdomars livsvillkor, levnadsvanor och hälsa samt att följa utvecklingen över tid. Därtill görs analyser av resultaten för att utvinna ny kunskap om ungdomars hälsa som senare används i folkhälsoarbetet. Resultatet från undersökningen kan användas av beslutsfattare som underlag till styrning på såväl regional som lokal nivå.

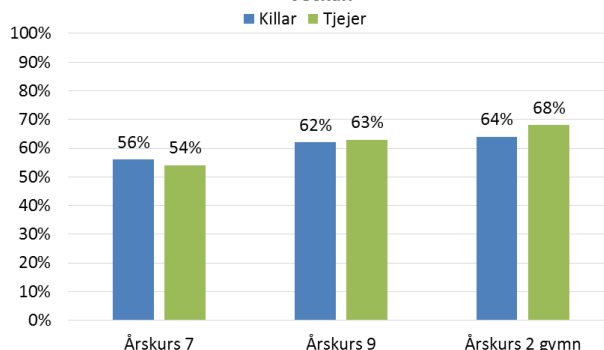
Fysisk aktivitet

Den nationella rekommendationen om daglig fysisk aktivitet för ungdomar baserar sig på vardagsmotion och fysisk aktivitet av mer hög intensitet, fysisk träning. Bland ungdomarna är det fler killar än tjejer som når upp till rekommendationen. Det är 55 procent av killarna i årskurs 9 och 2 på gymnasiet medan motsvarande siffra är 43 procent för tjejerna.

Figur 1. Andelen ungdomar som äter frukost dagligen



Figur 2. Andelen ungdomar som äter skollunch 5 dagar i veckan



Sömnvanor

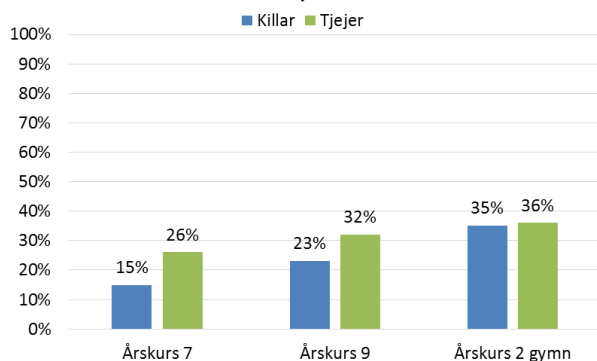
Bra sömn är inte bara viktig för vårt mående utan även för skolprestationen. Ungdomar behöver mellan 8-10 timmars sömn beroende på ålder. I Liv och hälsa ung undersöker vi andelen ungdomar som sover mindre än 7 timmar per natt. Resultaten visas i Figur 3 där vi ser att tjejer sover mindre än killar, särskilt i årskurs 7 och 9. I årskurs 7 sover 15 procent av killarna och 26 procent av tjejerna mindre än 7 timmar per natt. Att ha bra sömnvanor hänger ofta ihop med goda frukostvanor och våra matvanor hänger i sin tur ihop med hur vi presterar under dagen.

Dubbelt så många tjejer är stressade

Andelen tjejer i årskurs 9 som känner sig ganska eller väldigt stressade är 53 procent medan det för killar är 26 procent. Stress påverkar bland annat vår inlärningsförmåga, sömn och måendet. Resultatet från årets undersökning redovisas i Figur 4 som visar att i samtliga årskurser är tjejer dubbelt så stressade som killar.

Mest stress förekommer det i årskurs 2 på gymnasiet. Av de tjejer som känner sig ganska eller väldigt stressade i årskurs 2 på gymnasiet är det 16 procent som mår dåligt eller mycket dåligt. Av de tjejer som svarat att de inte känner sig ganska eller väldigt stressade är det 2 procent som mår dåligt eller mycket dåligt. Vi ser även liknande resultat bland killar att det skiljer sig i upplevelsen av hur det mår beroende på hur de svarat på frågan om stress.

Figur 3. Andelen ungdomar som sover mindre än 7 timmar per natt



Trakasserier via mobil, dator eller surfplatta

Årets resultat visar att det är vanligt att bli utsatt för trakasserier eller kränkningar via mobil, dator eller surfplatta i lägre åldrar. Andelen killar i årskurs 7 som blivit utsatta för trakasserier eller liknande är 17 procent och motsvarande siffra för tjejer är 28 procent. Lägst förekomst av utsatthet är det i årskurs 2 på gymnasiet. För tjejerna i årskurs 7 motsvarar 28 procent ungefär att 3 av 10 tjejer någon gång har blivit utsatt för trakasserier eller kränkningar via mobil eller liknande.

Vi ser i tidigare undersökningar att mest trakasserier via mobil, dator eller surfplatta förekommer i årskurs 7 samt att det har ökat från 2008 för både killar och tjejer. För killar har dessa trakasserier ökat med 11 procent och för tjejer med 13 procent.

Sammanfattning

Nyhetsbrevet visar att ungdomars mående påverkas av många olika faktorer. Att ha goda sömn- och frukostvanor påverkar måendet positivt. Vi kan se att dessa vanor har förändrats över tid till det sämre samtidigt som vi ser att andelen ungdomarna som mår bra eller mycket bra har minskat. Vi ser även att stress påverkar måendet för både killar och tjejer, dock är det vanligare att tjejer är mer stressade än killar, en viktig förklaring till könsskillnader i måendet.

För mer information, kontakta:

Linnea Paulsson, Folkhälsoplanerare
linnea.paulsson@regionvastmanland.se

Fredrik Söderqvist, Epidemiolog
fredrik.soderqvist@regionvastmanland.se

Figur 4. Andelen ungdomar som känner sig ganska eller väldigt stressade

