

Skydds- och riskfaktors samband med psykosomatiska besvär

Existentiell hälsa och självkänsla har ett starkt samband med återkommande psykosomatiska besvär, där faktorer som att tycka om sig själv och uppleva livet meningsfullt utgör starka skyddsfaktorer. Starka riskfaktorer är att känna stress inför skolarbetet och att ha varit utsatt för mobbning och trakasserier. Denna studie visar att en kombination av många skyddsfaktorer och få riskfaktorer minskar sannolikheten för psykosomatiska besvär.

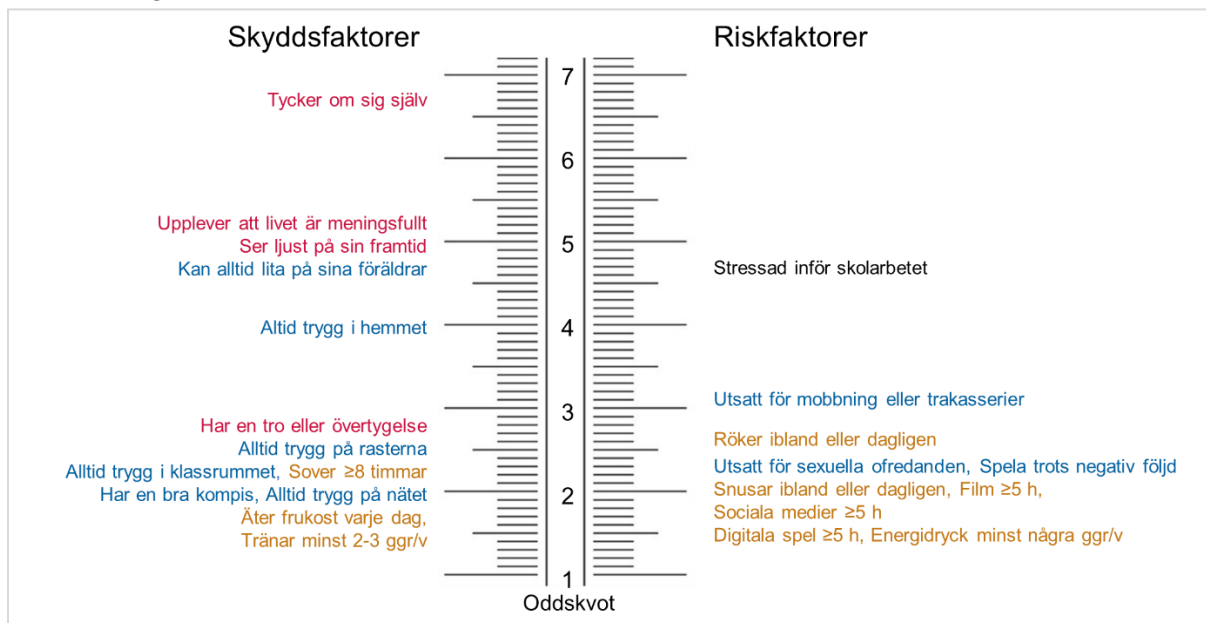
I 2023 års undersökning av Folkhälsoenkät Ung framkommer att över hälften av tjejerna och var fjärde kille har minst två psykosomatiska besvär mer än en gång i veckan¹ och dessa har särskilt ökat för tjejerna de senaste 10 åren. För att studera underliggande skydds- och riskfaktorer kopplat till återkommande psykosomatiska besvär har sambandsanalyser genomförts.

Folkhälsoenkät Ung är en enkät om hälsa och livsstil som genomförs på skoltid i årskurs 9 och år 2 på gymnasiet i Jönköpings län.

Enkäten genomförs vart tredje år och i 2023 års undersökning svarade 6356 unga, vilket var 77 % av målgruppen.

För mer information se [Hälsa-Utveckling i Jönköpings län](#)

Samtliga faktorer i figur 1 har statistiskt signifikanta samband med återkommande psykosomatiska besvär och ju högre upp en skydds- eller riskfaktor finns i figuren ju starkare är sambandet. Vi kan dock inte dra slutsatsen att skydds- eller riskfaktorerna påverkar psykosomatiska besvär i denna typ av undersökning.



Figur 1. Skydds- och riskfaktorer rangordnade efter hur starkt sambandet är med att ha svarat att man har återkommande psykosomatiska besvär, justerat för kön och skolår. Färgkodning där röd kopplas till existentiell hälsa och självkänsla, blå till trygghet och tillit och orange till levnadsvanor.

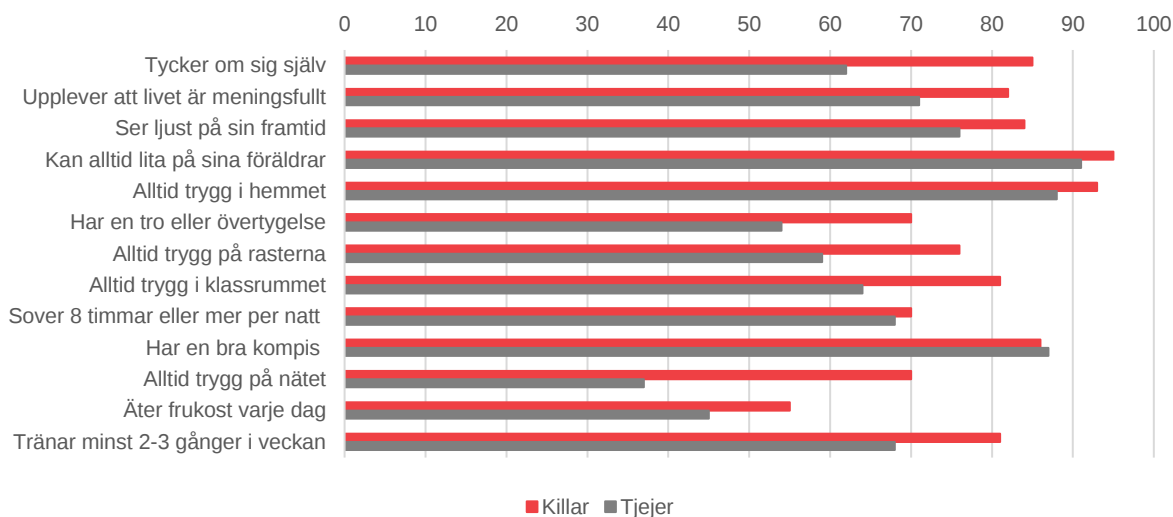
¹ Frågan om psykosomatiska besvär lyder: Hur ofta under de senaste 6 månaderna har du haft följande besvär?" Huvudvärk, ont i magen (ej mensvärk), ont i ryggen, känt mig nere/ledsen, varit irriterad eller på dåligt humör, känt mig orolig/nervös, känt mig stressad, haft svårt att somna

De starkaste sambanden ses för skyddsfaktorer som finns under temat existentiell hälsa och självkänsla, så som att tycka om sig själv, att uppleva att livet är meningsfullt, att se ljus på sin framtid. De som tycker om sig själva har nära 7 gånger högre odds att inte ha återkommande psykosomatiska besvär i jämförelse med de som uppger att de inte tycker om sig själva.

Att känna sig ganska eller mycket stressad inför skolarbetet samt att vara utsatt för mobbning eller trakasserier är starka riskfaktorer. De som har de riskfaktorerna har nästan 5 respektive drygt 3 gånger högre odds att ha återkommande psykosomatiska besvär i relation till de som inte har riskfaktorerna.

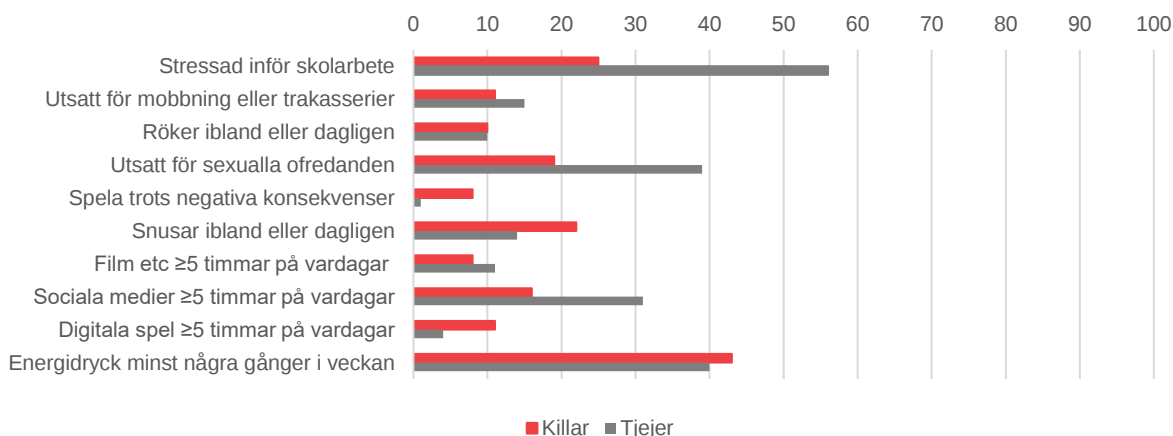
Förekomst av skydds- och riskfaktorer

De flesta skyddsfaktorerna är vanligare bland killar jämfört med tjejer. Oavsett kön har en majoritet minst 9 av 13 skyddsfaktorer. De vanligaste skyddsfaktorerna är att alltid kunna lita på sina föräldrar när det verkligen gäller, att alltid känna sig trygg i hemmet och att ha en riktigt bra kompis som man kan berätta personliga saker för.



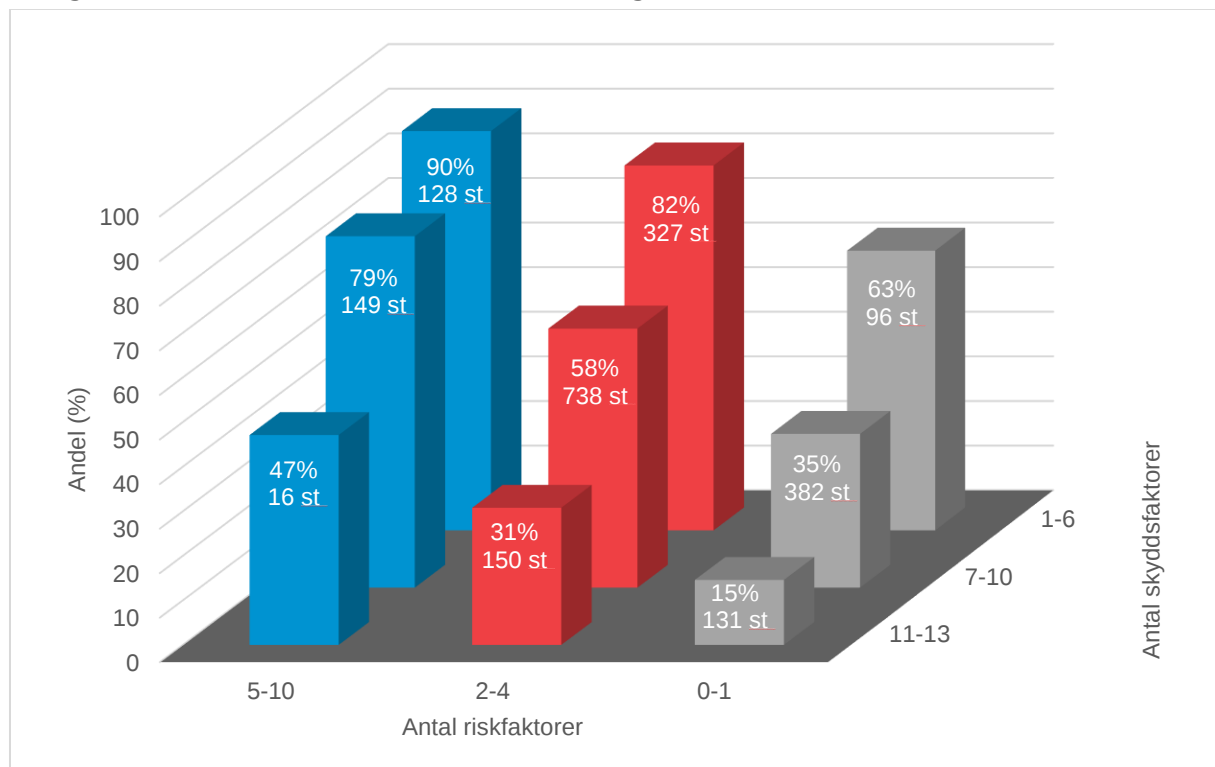
Figur 1. Andel (%) med de studerade skyddsfaktorerna bland tjejer och killar i årskurs 9 och år 2 på gymnasiet.

De vanligaste riskfaktorerna för tjejerna är att känna sig stressad inför skolarbetet, att dricka energidryck några gånger i veckan eller oftare samt att ha varit utsatt för sexuella ofredanden. För killar är de vanligaste riskfaktorerna att dricka energidryck några gånger i veckan eller oftare, att känna sig stressad inför skolarbetet samt att snusa ibland eller dagligen.



Figur 2. Andel (%) med de studerade riskfaktorerna bland tjejer och killar i årskurs 9 och år 2 på gymnasiet.

Psykosomatiska besvär, skydds- och riskfaktorer



Figur 3. Andel (%) och antal med återkommande psykosomatiska besvär i grupper av unga med olika antal skydds- och riskfaktorer.

De flesta unga har både skydds- och riskfaktorer. Hur stor sannolikheten är för att ha återkommande psykosomatiska besvär har samband med hur många skydds- och riskfaktorer en individ har. Det är vanligast att ha återkommande psykosomatiska besvär bland unga som har högt antal riskfaktorer (5-10) och samtidigt lågt antal skyddsfaktorer (1-6). I den gruppen har 90 % svarat att de har återkommande psykosomatiska besvär. Bland unga med få riskfaktorer (0-1) och samtidigt högt antal skyddsfaktorer (11-13) är det endast 15 % som uppger att de har återkommande psykosomatiska besvär.

Cirka 45 % av de unga svarar att de har 2-4 riskfaktorer. Att i den gruppen öka antalet skyddsfaktorer från 1-6 till 11-13 minskar sannolikheten att ha återkommande psykosomatiska besvär med över 60 % (från 82 % till 31 %). Tittar vi istället på de 55 % av de unga som har 7-10 skyddsfaktorer, minskar sannolikheten att ha återkommande psykosomatiska besvär med 57 % om antalet riskfaktorer minskar från 5-10 till 0-1 i den gruppen. Antalen i figuren visar att de flesta unga med psykosomatiska besvär har mindre än 5 riskfaktorer och majoriteten har fler än 6 skyddsfaktorer.

Slutsats

Psykosomatiska besvär ökar bland unga, särskilt tjejer, och denna studie visar att existentiell hälsa och självkänsla utgör starka skyddsfaktorer mot dessa besvär. Studien betonar att en kombination av många skyddsfaktorer tillsammans med få riskfaktorer, är positivt för ungas psykiska hälsa. Därmed understryks vikten av att arbeta både med att stärka ungas skyddsfaktorer och minska deras riskfaktorer. Vid en insats är det viktigt att inte bara rikta sig mot de som har många riskfaktorer och få skyddsfaktorer då majoriteten av unga med återkommande psykosomatiska besvär återfinns bland dem med måttligt antal skydds- och riskfaktorer.