

# LIVSSTIL OCH HÄLSA – UNGDOMAR

## Ungas livsstil kan hejda psykisk ohälsa

Unga är känsliga för gruppptryck och trender, och det är viktigt att nå dem för att tidigt påverka levnadsvanor kring till exempel kost, motion, sömn och alkohol. Såväl individuellt anpassade insatser för den som lider av psykisk ohälsa som preventiva åtgärder på gruppnivå behövs.

**LENA EIDEVALL**, FoU-kordinator, specialist i barn- och ungdomspsykiatri, Psykiatri Skåne, Lund [lena.eidevall@skane.se](mailto:lena.eidevall@skane.se)

I detta temanummer fokuserar vi på väsentliga levnadsvanor/livsstil och deras betydelse för ungdomars psykiska hälsa.

Forskning om livsstilsfrågor och hälsa är på snabb frammarsch. Våra levnadsvanor uppmärksammas alltmer i relation till både den fysiska och den psykiska hälsan.

Varje vecka kan vi i dagspress och fackpress läsa nya rön om hur hälsosamma levnadsvanor tycks kunna påverka våra hjärnor och vårt välbefinnande (t ex studier kring Alzheimers sjukdom och kronisk stress) beträffande såväl insjuknande som prognos.

Våra levnadsvanor kan vara både riskfaktorer och skyddsfaktorer. Ett skäl till att intressera sig för levnadsvanor är förstås att de är möjliga att påverka och förändra. Men som sjukvårdspersonal är det viktigt att känna till att inte alla människor självklart tar till sig goda råd. Man behöver därför ha en utvecklad strategi för olika målgrupper för att nå fram med sitt budskap, det räcker inte med att informera. Detta har visats i en engelsk studie, där tydliga skillnader relaterade till utbildningsnivåer och socioekonomisk status framkom [1].

Även medierna har börjat granska sin egen roll i larmrapporter om t ex kost och hur de påverkar människor.

**Unga människor** är ännu känsligare än vuxna för påverkan av trender, gruppptryck och andras synpunkter. Barn är helt beroende av vad de vuxna i deras närhet gör och tänker.

Vi vet att det är större risk att anamma ohälsosamma vanor – t ex stillasittande liv och stort överintag av kalorier – om man lever i arbetslöshet och social utsatthet och att man då inte är lika be-

nägen att ta till sig goda råd om levnadsvanor. Vi vet också att en stor andel av psykiatrins patienter har ohälsosamma vanor, oavsett vad som är orsak och verkan. Barn till psykiskt sjuka och till personer med missbruksproblem är dessutom en riskgrupp för psykisk ohälsa.

**Det finns alltså** många starka skäl till att intressera sig för levnadsvanors betydelse för barns och ungdomars psykiska hälsa. Flera av artiklarna i detta nummer visar att ungdomars livsstil ofta, men inte alltid, är kopplad till utbildning, social och ekonomisk grupp-tillhörighet och socioekonomiska förutsättningar.

I detta tema presenteras först kunskapsläget vad gäller förekomsten av psykisk ohälsa hos barn och ungdomar samt faktorer som påverkar den psykiska hälsan. Efter detta följer fyra artiklar om vad man i dag känner till om sambanden mellan ungdomars psykiska hälsa och väsentliga levnadsvanor som kost, motion, sömn och alkoholvanor. Dessa levnadsvanors inverkan på såväl uppkomst som behandling av psykiska besvär diskuteras.

**Välkomna att ta del** av denna viktiga kunskap, som kan ge fler verktyg till er som i arbetet möter barn och ungdomar med psykisk ohälsa och sjukdom. Genom individuellt anpassade insatser kan mindre gynnsamma vanor påverkas för att bidra till tillfrisknande och förbättrad prognos för den som lider av psykisk ohälsa. Men, som några av författarna påpekar, det krävs dessutom fler preventiva åtgärder på gruppnivå.

### REFERENSER

1. Nettle D. Why are there social gradients in preventative health behavior? A perspective from behavioral ecology. *PLoS One*. 2010;5(10):e13371.

Citera som: *Läkartidningen* 2013;110:CDZD

## INNEHÅLL

### KLINIK OCH VETENSKAP

**1532** Ungas psykiska hälsa förbryllar forskare *Marianne Cederblad*

**1536** Att äta sig frisk ... eller sjuk – mat är centralt i vårt samhälle *Ulf Wallin*

**1539** Dans kan ge unga skydd mot psykisk ohälsa *Anna Duberg, Margareta Möller, Jill Taube*

**1542** Ungas sömn ofta en fråga om livsstil – men inte alltid *Jan-Olov Larsson, Hans Smedje*

**1547** Psykisk ohälsa och alkohol har en nära koppling *Curt Hagquist, Per-Anders Rydelius*



Illustrationer i temat:  
Elisabet Ericson

### GÄSTREDAKTÖR

**LENA EIDEVALL** (presentation, se artikel härintill) har som gästredaktör bistått redaktionen med planering, granskning och artikelurval.



Läkartidningens teman ska förstärka det medicinska innehållet och ge en helhetsbild av aktuella medicinska områden. Nästa tema, i *Läkartidningen* nr 39–40, som utkommer den 2 september, kommer att vara dopning.