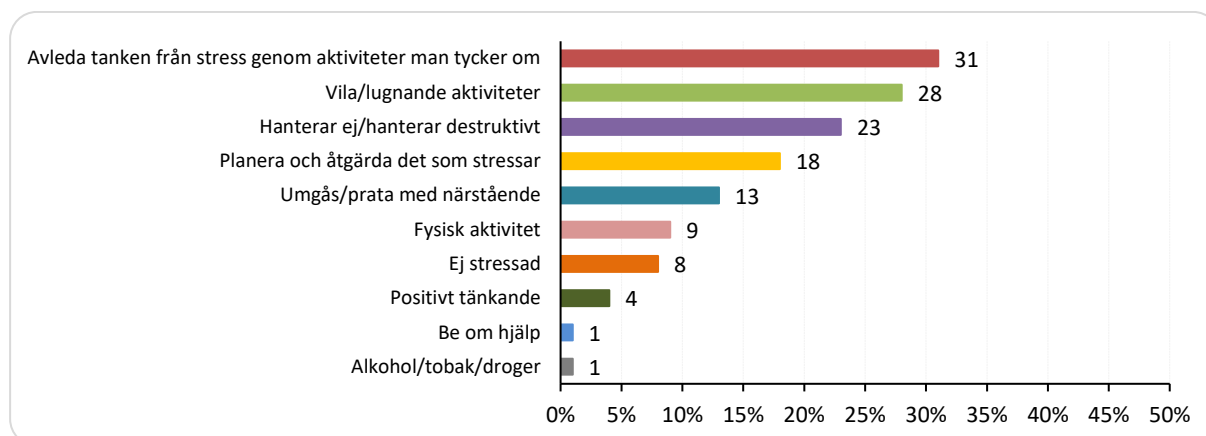


Stress

Ungdomsenkäten Om mig är en webbenkät till ungdomar i årskurs 8 i grundskolan och årskurs 2 i gymnasiet i Östergötland. Att känns sig stressad i vardagen är vanligt bland ungdomar, och 55 % av tjejerna och 25 % av killarna upplever att de ofta är stressade i skolan. Under de år enkäten genomförts har vi även sett att den upplevda stressen ökat något, speciellt bland tjejer. I enkäten 2018 fick ungdomarna därför svara på frågan "Hur hanterar du stress i vardagen?". Ungdomarnas svar har kategoriserats och sammanställts och beskrivs här i en figur och text med tillhörande citat.



Figur 1. Hur hanterar ungdomar stress i vardagen?

Det vanligaste svaret var att ungdomarna försöker **avleda tanken från det som stressar** genom aktiviteter man tycker om att göra. Det kan handla om en hobby, att se på TV/filmklipp, spela, rida, lyssna på musik eller läsa. "Läsa eller kolla på film. Göra något som är lugnande för mig och får mig att inte tänka så mycket på det som händer." "Koppla av och göra något som jag tycker är roligt. Helst något som får mig att "glömma" stressen ett tag."

Vila och lugnande aktiviteter är också ett vanligt sätt att minska på stressen. De vanligaste förslagen är att sova en stund, vila på sitt rum, att vara utomhus och att djupandas. "Jag brukar oftast vila lite för då renar man hjärnan lite och då försvinner oftast stressen".

Många tycker att **planera och åtgärda det som stressar** är den bästa lösningen för att hantera vardagsstressen. Ungdomarna försöker då att tänka över vad som stressar, prioritera och planera sina aktiviteter och läxor. Betydligt fler tjejer än killar anger detta, framför allt tjejer i gymnasiet (29%). "Tänka över vad det är som gör mig stressad. Och sedan planera över hur jag ska göra med t.ex läxor. Om jag har mycket läxor en vecka brukar jag göra en att-göra-lista." Att slutföra det som stressar är också ett vanligt förslag. "Jag gör klart/fixar det som stressar mig så att jag slipper tänka på det".

Att umgås eller prata med närstående är ett vanligt tillvägagångssätt för att avhjälpa stressen. Det är framförallt tjejer som anger detta (17 % jämfört med 8 % av killarna). "Pratar med mina föräldrar eller vänner och försöker se på saker med ett annat perspektiv".

Fysisk aktivitet är avstressande enligt många unga. Man avser då olika sorters träning och även promenader. Framförallt killar i gymnasiet anger detta (12 %) "Jag brukar gå till gymmet och träna bort all min stress om jag känner mig stressad".

Att tänka positivt kan hjälpa många att minska på stressen. Man tänker då att det blir bättre/löser sig och att det kunde varit värre. "Jag brukar tänka positivt och att det som jag gör är inte hela världen om det skulle gå fel". Man försöker också tänka positiva tankar om sig själv som att man är stark/duktig och klarar det. "Tänka på att jag är stark". Många försöker också att tänka att det får duga att göra så gott man kan. "Gör mitt bästa och bryr mig inte om vad andra tycker".

För de som har någon omkring sig de litar på kan det fungera att **be om hjälp**. Det kan vara en vän, föräldrar eller lärare. *"Få hjälp av familj för det brukar oftast gälla läxor och då hjälper dom mig med det"*. Men det kan också röra sig om professionella kontakter med exempelvis kurator eller psykolog. *"Pratar med kuratorn om det är en panikattack"*.

Nästan var fjärde ungdom känner dock att hen **inte kan hantera stress**. Ungdomarna beskriver då att de upplever ångest och panik och skjuter upp eller flyr från problemen. *"Får panik jag hanterar den inte"*. En del reagerar även destruktivt på stressen och försöker då att skada sig själv eller andra. *"Jag brukar slå på mig själv eller en dörr eller något liknande, jag brukar bli förbannad eller bete mig som en idiot"*. Det är fler tjejer än killar som anger att de inte kan hantera stress, men framförallt är det vanligt bland ungdomar med annan könsidentitet (32 %).

En liten andel ungdomar använder även **alkohol, tobak och droger** för att lindra stress. Det är främst killar i gymnasiet som anger detta (3 %). *"Chilla ta en spliff o knäppa en bär"*. *"Tänka mig bort med hjälp av vissa sorters droger"*.

En del ungdomar anger att de **inte är stressade**. *"Vet inte är inte stressad så ofta"*. Det gäller framförallt killar i grundskola där 15 % svarar att de ej är stressade.

Tabell 1. Ungdomar som besvarat frågan om hur de hanterar stress i vardagen

Kön	Antal, (%)
Tjej	2138, (52 %)
Kille	1960, (47 %)
Annan könsidentitet	50, (1 %)