



# Studeraendes psykiska hälsa en intervjuserie med experterna

# Innehåll

<b>Presentation av experterna</b>	<b>3</b>
<b>Intervjuerna</b>	<b>4</b>
Vad påverkar studenters psykiska hälsa?	4
Varför tror du att studenter mår sämre än yrkesverksamma i samma ålder?	6
Vad kan studenter göra själva för att främja en god psykisk hälsa?	8
Vilka insatser för att främja god psykisk hälsa hos studenter behövs från politiskt (eller annat "högre") håll?	10

*Studietiden förknippas med många riskfaktorer för psykisk ohälsa. Därför har Saco studentråd ställt frågor till experter på ohälsa. Vad påverkar studenters psykiska hälsa? Vad kan du göra själv? Och vad kan politiken göra bättre?*

Under hösten och våren har Saco studentråd varit i kontakt med personer med kunskap om psykisk och fysisk hälsa bland unga. Målet har varit att synliggöra studenters psykiska ohälsa, ge studenter konkreta tips på hur ohälsa kan hanteras och leta efter nya vägar för att påverka i frågor om studenters ohälsa.

Den huvudsakliga kanalen för den här kampanjen är genom våra sociala medier. Men här har vi också sammanställt materialet så att man kan ta del av alla inkomna svar i sin helhet.

# Presentation av experterna

## **Siri Helle**

Siri Helle är prisbelönt psykolog, författare och föreläsare. Med humor och handfasta råd föreläser hon om hjärnan, stress och självledarskap i det nya arbetslivet.

Siri har en bakgrund som KBT-behandlare av stress, oro och nedstämdhet. Nu jobbar hon med att sprida psykologisk kunskap till fler som faktagranskare för 1177 Vårdguiden och Folkhälsomyndigheten.

Siri driver bland annat kampanjen Psykisk hälsa på schemat. Du kan läsa mer om kampanjen här: [www.psykiskhalsapaschemat.nu](http://www.psykiskhalsapaschemat.nu).

## **Emma Engdahl**

Emma Engdahl är ämnesprofessor i sociologi vid institutionen för sociala och psykologiska studier, Karlstad universitet. Engdahls forskning bedrivs huvudsakligen inom traditionen för symbolisk interaktionism och inom områden som kropps- och emotionssociologi: identitetsutveckling och självrealisering, intima relationer, sociala patologier, cyber-aktivism och kommunikativ demokrati.

## **Niclas Almén**

Niclas Almén är stressforskare, legitimerad psykolog, specialist i klinisk psykologi, legitimerad psykoterapeut och författare till bland annat *Återhämtningsguiden. Må bra trots stress och press*, som har potential att kunna hjälpa studenter som känner att de inte får till den vardagliga återhämtningen.

Niclas driver också instagramkontot @stressforskare\_niclasalmen där kunskap avseende stress och beteendepsykologi förmedlas.

## **Simon Nilsson**

Simon Nilsson är legitimerad psykolog, specialist i klinisk vuxenpsykologi och arbetar som avdelningschef vid studenthälsan vid Lunds universitet.

# Intervjuerna

## Vad påverkar studenters psykiska hälsa?

### **Siri Helle**

Psykisk hälsa påverkas av många faktorer. Från vilket temperament man är född med till hur livet ser ut just nu med relationer, plugg och bostadssituation. Vissa faktorer kan man påverka själv, till exempel vilka vanor man har. Annat är svårare, till exempel om man varit med om svåra händelser.

### **Emma Engdahl**

Upplevelser av ensamhet, osäkerhet inför framtiden, höga krav på prestation och jämförelse men andra på sociala medier, bidrar till en ökad risk för psykisk ohälsa bland studenter.

Många studenter flyttar hemifrån och till en annan ort där de inte känner någon sedan tidigare, vilket kan bidra till en berusande känsla av frihet samtidigt som det kan leda till ofrivillig ensamhet.

Att studera på universitet ställer höga krav på självständiga studier. Samtidigt förväntas man vara en social person som deltar i olika former av studentaktiviteter som inte har direkt med studierna att göra. Dessa krav och förväntningar kan leda till en inre konflikt om vad som är viktigast att ägna sin tid åt.

Det finns väldigt många föreställningar om vad man bör göra för att förverkliga sig själv under sin studenttid och risken är stor att den enskilda studenten upplever sig som misslyckad när den varken vill eller orkar leva upp till dessa. Att jämföra sig med andra på sociala medier kan dessutom medföra en skev bild av eventuella skillnader mellan det egna studentlivet och andras.

### **Niclas Almén**

Psykisk ohälsa kan bero på hur många olika faktorer som helst såsom ensamhet, höga krav, hög grad av intag av alkohol eller andra droger och bristande socialt stöd från lärare. Något som vi vet mer om idag är betydelsen av så kallade ihållande stressande tankar såsom oro och åltande.

### **Simon Nilsson**

Det finns givetvis mycket som kan påverka hur studenter mår men generellt så behöver vi människor regelbunden feedback på vårt arbete och vår insats. Är det jag gör tillräckligt? För att må väl behöver de flesta av oss ha en god förutsägbarhet i vardagen och i studierna, en bra balans och en regelbundenhet i våra rutiner och arbetsuppgifter. Ens lärare,

kurskompisar och kursplaner kan vara hjälpsamma till en viss punkt och ett stort ansvar hamnar på den enskilda studenten att skapa sina egna rutiner. Hur det går påverkar sannolikt hur studenten mår. Dessutom sker massor i den studiesociala kontexten som påverkar studenter på ett bra och ibland jobbigt sätt.

## **Varför tror du att studenter mår sämre än yrkesverksamma i samma ålder?**

### **Siri Helle**

Studietiden förknippas med många riskfaktorer för psykisk hälsa. Man kan ha en osäker bostadssituation eller ekonomi som skapar oro. Många flyttar eller har lite schemalagd tid, vilket skapar stor frihet men också brist på vardagsrutiner.

### **Emma Engdahl**

Yrkesverksamma har en ekonomisk trygghet som studenter inte alltid har, vilket kan vara en bidragande orsak till att studenter mår sämre. Många studenter har dessutom ett arbete vid sidan om för att få ekonomin att gå ihop, vilket är mer stressande än att enbart koncentrera sig på sitt lönearbete.

Att studera inbegriper också en önskan om en ny yrkesidentitet och att ha gjort ett val som möjliggör en viss yrkeskarriär men inte en annan. Önskan om att bli en annan än den man är och de valen som man gör för att förverkliga sina framtidsdrömmar kan vara ångestfyllda. Det kan också förekomma en rädsla för att misslyckas och en oro för att man valt fel som kan leda till psykisk ohälsa.

Många studenter lider av en upplevelse av att "inte vara någon", att det krävs en yrkesidentitet eller ett yrkesrelaterat bidrag till samhället för att vara någon som räknas. Studenter saknar helt enkelt socialt erkännande för sitt bidrag till samhället i större utsträckning än yrkesverksamma.

### **Niclas Almén**

Det kan bero på en stor mängd faktorer. För att ta ett exempel så kan studentlivet präglas av gränslöshet: studiepress och krav som inte har några naturliga gränser. Du kan studera, och även oro dig och grubbla, dygnet runt. Detta kan störa återhämtningen från stress och press, vilket kan skapa sämre hälsa och sämre välmående, och sämre ork och svårare att hantera de befintliga kraven. Studentlivet kan också ställa krav på självständighet och eget driv på helt annat sätt än vissa arbeten som har mer av yttre stödjande struktur. Vi vet att sömn är en mycket viktig faktor för välmåendet och sömnen kan både bli bättre och sämre när man studerar. För personer som bytt ort för att studera så kan hemlängtan och anpassningsstress också bidra.

### **Simon Nilsson**

Att vara student innebär ofta en stor omställning med nytt boende, ny stad, nya vänner och dessutom ska det studeras. Det är ofta kul och utmanande men inte alltid enkelt. Att studera är på många sätt likställt med att arbeta. För en student är dock förutsättningarna annorlunda. Ofta saknas motsvarigheten till en chef eller någon att få regelbunden feedback av. Väldigt ofta förväntas studenten vara sin egen chef och ansvarar för

sitt eget schema och planering av studierna, det är inte alltid lätt. Nästan alla studier innebär examinationer med jämna mellanrum. Vad som krävs av en för att nå ett godkänt resultat är ibland oklart och det finns ofta överraskningsmoment, tex vilka tentafrågor kommer? Det är givna omständigheter för att uppleva stress och osäkerhet som är en del i att må sämre. Dessutom är ofta studenter ekonomiskt sårbara och ens boende är beroende av en att tar en viss mängd poäng vilket kan vara stressande.



## **Vad kan studenter göra själva för att främja en god psykisk hälsa?**

### **Siri Helle**

Det viktigaste man kan göra själv för sin psykiska hälsa är också det torraste rådet: att ha bra rutiner för plugg, motion och sömn. Det skapar grunden för hälsan. För de allra flesta är det också viktigt att ha relationer och aktiviteter att se fram emot. Gärna något varje dag, litet eller stort!

### **Emma Engdahl**

Upprätthålla sina relationer med familj och vänner i rimlig utsträckning och skapa nya relationer med andra studenter. Forskningen visar att goda relationer är det som vi människor värdesätter mest av allt.

Engagera sig i något utöver studierna som man uppfattar som värdefullt, men inte splittra sig genom att försöka vara alla till lags och försöka leva upp till allsköns föreställningar om vad som hör studietiden till. Det finns en tendens i samtiden att vilja fylla varje tidsenhet med så mycket upplevelser som möjligt, i en rädsla för att man annars skulle missa något. Den tendensen bör man vara vaksam på. Kvantitet är nämligen inte alls detsamma som kvalitet.

Även om studierna inte är allt, måste det finnas tid för studierna, tid för att ta studierna och sig själv som student på allvar. Annars blir studietiden ångestfylld och risken stor för att man kommer att uppleva både studierna och sig själv som meningslösa – utan värde. Det är otroligt viktigt att som student tänka igenom vem man är, vem man vill vara och hur man tycker att studentlivet på bästa sätt bör utformas. Annars går man miste om sin egen originalitet som student och det som genuint kan motivera en att klara av sina studier.

### **Niclas Almén**

Rent allmänt att se över generella livsstilsfaktorer såsom motion, kost och sömn, samt utöver det reflektera kring och söka identifiera vad som bidrar till psykiskt välmående och dess motsats, att må dåligt psykiskt. Speciellt hjälpsamt är att identifiera faktorer som man själv kan påverka. Mår man sämre i en viss miljö än vad man gjort i tidigare miljöer så är det sannolikt något just med miljön som kan behöva identifieras. Psykisk ohälsa kommer inte i ett vakuum. Sen kan man utöver vad som sagts fundera på om man studerar något som man är intresserad av. Är man inte det, utan pluggandet motiveras av plikt och dåligt samvete så är det ett sätt att bädda för att må dåligt. Såklart är det bra att kunna klara av vissa kurser eller moment som man kanske inte är så förtjust i, men om det man läser i sin helhet inte väcker nyfikenhet och intresse, kan det vara svårt att må bra. Det kan vara tillräckligt tufft att plugga när man tycker något är intressant. Sen tycker jag man kan ta hjälp av studenthälsan eller sin vård-/hälsocentral om man märker att man mår dåligt under en längre tid, dvs om det inte är vanliga upp och nedgångar det rör sig om.

**Simon Nilsson**

Det är viktigt att ha goda rutiner. Att ha en livsstil och en balans i livet som en mår bra av. Livet får inte bara handla om studier, då missar en ofta något annat som är viktigt. Vi brukar ofta hjälpa studenter med deras rutiner vad gäller studier, sömn, träning och återhämtning. Att festa på ett hållbart sätt är också jätteviktigt. Det är också viktigt att prata med familj och vänner när en mår dåligt. Givetvis är studenter också välkomna till studenthälsan!

## **Vilka insatser för att främja god psykisk hälsa hos studenter behövs från politiskt (eller annat "högre") håll?**

### **Siri Helle**

Det behöver finnas en grundtrygghet i form av bra bostäder, försörjningsmöjligheter och rätt stöd under studietiden. Sedan borde alla få grundläggande undervisning om psykiska hälsa redan i grundskolan. Precis som man får lära sig om fysisk och sexuell hälsa. Forskning visar att det minskar risken för ohälsa längre fram.

### **Emma Engdahl**

Politiker bör se till att studenter inte behöver lönearbeta i allt för hög utsträckning under studietiden.

### **Niclas Almén**

Vi har idag evidensbaserade behandlingar för många typer av psykisk ohälsa, men tillgången till dessa är oacceptabelt låg. När vi forskare säger att KBT är evidensbaserat för att ex behandla social ångest så menar vi inte vilken KBT som helst. Ofta inom vården så erbjuds inte behövande det som faktiskt visat sig fungera, utan något helt annat, snuttifierade version av det som visat sig vara effektivt, eller metoden levererad av personer med lägre utbildning i metoden än vad som används i forskningen. Vi skulle aldrig acceptera likvärdigt sätt att hjälpa människor med kroppslig ohälsa eller sjukdom! Gör ordentliga kalkyler för vilka resurser som behövs ex inom studenthälsan och primärvården och ha som mål att tillsätta personer med kompetens att leverera evidensbaserad hjälp! Och räcker inte antal psykologer till detta: skapa fler utbildningsplatser. Antal utbildningsplatser för psykologer är alldeles för låg om vi tar hänsyn till den psykiska ohälsan i vårt samhälle!

### **Simon Nilsson**

Att studenters arbetsmiljö (studiemiljö) blir lika prioriterat som för andra arbetstagare.

Saco studentråd är Sveriges största studentfackliga centralorganisation och utgör student- och framtidsrösten inom Saco. Studentrådet arbetar med frågor som rör högre utbildning, arbetsmarknad och välfärd.

Vi samlar 120 000 studenter genom våra 17 studentsektioner. Saco förbundens studentsektioner samlar medlemmar inom nästan alla utbildningar på högskoleorter över hela landet. Medlemmarna är allt från högskolenybjörjare till studerande på forskarutbildningen – morgondagens utförare.

