

# Ledsenhet och andra hälsobesvär hos ungdomar

Tide Garnow<sup>1,2</sup>, Eva-Lena Einberg<sup>1,2</sup>, Anna-Karin Edberg<sup>1</sup> och Pernilla Garmy<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Forskningsplattformen för Hälsa i Samverkan, Högskolan Kristianstad; Fakulteten för hälsovetenskap, Högskolan Kristianstad.

<sup>2</sup> Forskningsmiljön Children's and Young People's Health in Social Context (CYPHiSCO), Högskolan Kristianstad.

Kontakt: tide.garnow@hkr.se

## Introduktion

Ungdomars hälsobesvär betraktas i dag som ett globalt folkhälsoproblem. Hälsobesvär kan vara både kroppsliga och psykiska, och kan komma till uttryck genom exempelvis ledsenhet, sömnsvårigheter och smärta. Eftersom hälsobesvär uttrycks på olika sätt kan de vara svåra att förstå och därigenom bemöta.

Ledsenhet är en känsla som människor återkommande erfar under livet, men ledsenhet är också ett av symtomen vid depression. Forskning har hittills fokuserat på depression hos ungdomar, men ledsenhet är däremot inte lika utforskad, och inte heller relationen mellan ledsenhet och andra hälsobesvär.

## Syfte

Syftet var att utforska ledsenhet och andra hälsobesvär hos ungdomar.

## Metod

En kvantitativ tvärsnittsstudie baserad på enkätdata insamlade på gymnasieskolor i södra Sverige ( $n = 1489$ ; 15–17 år) (svarsfrekvens 71,3 %).

## Resultat

Ledsenhet var vanligt hos ungdomar. 21,8 % av ungdomarna uppgav att de upplevde ledsenhet ofta eller alltid (flickor: 17,9 %, pojkar: 26,7 %, annat kön: 28,0 %). Ledsenhet var relaterat till sömnsvårigheter, huvudvärk, koncentrations-svårigheter, spänningar och nedsatt aptit.

## Diskussion

Ett sätt att tolka relationen mellan ledsenhet och andra hälsobesvär är att förstå ledsenhet som en förkroppsligad känsla. Med förkroppsligande



menas att känslor tar sig kroppsliga uttryck, och ledsenhet kan på så vis manifesteras genom exempelvis huvudvärk och sömnsvårigheter. Olika sätt att förstå hur känslor uppkommer och yttrar sig leder till olika behandling och stöd. Det finns en risk att vardagliga känslouttryck betraktas som sjukliga och därför medicineras. Tidigare forskning har visat att flickors och pojkars känslouttryck tolkas och bemöts på olika sätt, och att grunden till deras besvär inte alltid kommer upp till ytan.

## Slutsats

Som hälso- och sjukvårdspersonal är det viktigt att försöka förstå vad hälsobesvär är ett uttryck för, för att kunna erbjuda personcentrerat stöd som har positiv effekt på den ungas välbefinnande.

## Artikeln i sin helhet

Garnow, T.; Einberg, E.-L.; Edberg, A.-K.; Garmy, P. Sadness and Other Health Complaints among Swedish Adolescents: A Cross-Sectional Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 3999. <https://doi.org/10.3390/ijerph18083999>