

Stress och hälsa hos ungdomar

Eva-Lena Einberg, Tide Garnow, Pernilla Garmy

I föreliggande kapitel presenterar vi populärvetenskapliga sammanfattningar av fem studier som genomförts inom ramen för forskningsprojektet ”Stress, smärta och läkemedelsanvändning hos barn och ungdomar” vid Forskningsplattformen Hälsa i Samverkan, Högskolan Kristianstad. De två första studierna som presenteras är genomförda med fokusgruppsintervjuer och handlar om ungdomars egna erfarenheter av stress. Därefter följer en presentation av en intervjustudie respektive en enkätstudie som beskriver skolsköterskors uppfattningar om ungdomars hälsa och välbefinnande under Covid-19-pandemin. Avslutningsvis presenterar vi en studie om skolsköterskors erfarenheter av hälsofrämjande arbete för att förebygga stress hos ungdomar. Studierna är genomförda i samarbete mellan forskare i forskningsmiljön CYPHiSCO och magisterstudenter vid Högskolan Kristianstad.

Introduktion

Ungdomstiden kan vara en stressfylld period i livet. Enligt Världshälsoorganisationen [WHO] sträcker sig ungdomstiden från 10 till 19 års ålder. Individerna befinner sig då i en övergångsperiod mellan barn och vuxen när stora förändringar sker såväl fysiskt, psykiskt och socialt. Ungdomar förväntas utveckla självständighet och självkänsla, vilket även medför att de är känsliga för andras åsikter (WHO, u.å.). Förändringarna under ungdomstiden, och de utmaningar det för med sig, kan därför orsaka stress. Stress beskrivs som kroppens reaktion på fysisk eller psykisk stress och vid krav på förändring. Symtom som kan relateras till stress är bland annat trötthet, utmattning, magproblem och smärta (Selye, 1956). Utöver utvecklingen från barn till vuxen kan stress under ungdomstiden även relateras till konflikter i vänskaps- såväl som i romantiska relationer. Familjen är av stor betydelse i detta avseende, liksom den egna förmågan att hantera känslor, konflikter och livshändelser (Young & Chau, 2016). Skolrelaterad stress är ytterligare en faktor som påverkar ungdomars upplevelser av stress och omfattar bland annat krav på att prestera, erhålla bra betyg samt konflikter med lärare. Över tid har det skett en betydande ökning av ungdomar som rapporterar att de upplever stress (Högberg et al., 2020; Inchley et al., 2020). Den största ökningen har skett efter år 2009 och

ökningen har varit större bland flickor (Högberg et al., 2020). En riskfaktor för psykisk ohälsa hos ungdomar har visat sig vara upplevelser av krav relaterade till skolan (Giota & Gustavsson, 2020). Skolskötterskor möter ungdomarna i skolan och har möjlighet att uppmärksamma och stödja ungdomar som upplever stress.

Ungdomars egna erfarenheter av stress

Här nedan följer en sammanfattning av resultat från två studier där ungdomar tillfrågats om sina erfarenheter av stress. I studien av Hörbo et al. (2021) deltog 41 högstadieungdomar i åldern 13–15 år i åtta olika fokusgrupper. Det var ungefär lika många flickor och pojkar som deltog (Hörbo et al., 2021). Även i studien av Perming et al. (2022) deltog 41 gymnasieungdomar, men då i åldern 16–19 år och i nio olika fokusgrupper. I den studien deltog 32 flickor och 9 pojkar (Perming et al., 2022). Båda studierna genomfördes i södra Sverige under pågående Covid-19-pandemi och är publicerade som vetenskapliga artiklar.

I studien med högstadieungdomar beskrev ungdomarna att prioritering mellan skola och fritid, krav och konflikter i relationer, samt rädsla för att missa något, var sådant som orsakade dem stress. Den pågående pandemin påverkade dem i mindre eller större grad. Liknande resultat framkom i studien med ungdomarna på gymnasiet. Även de relaterade stress främst till skolan samt till problem i vänskapsrelationer och inom familjen. Deras erfarenheter av stress under den pågående pandemi var främst relaterat till distansundervisningen. Ungdomarna både på högstadium och gymnasium uttryckte att de hade upplevt stress och de beskrev hur stress kunde yttra sig både fysiskt och psykiskt. I båda åldersgrupperna framkom dessutom att de även hade erfarenheter av stress som en tillgång, då viss stress kunde öka motivationen och förbättra deras prestationer.

Skolan var det som främst orsakade stress enligt ungdomarna. Ungdomarna på högstadiet uttryckte att de hade svårigheter med att planera, ha kontroll över, och prioritera mellan skoluppgifter och fritidsaktiviteter. Det blev stressande att behöva välja mellan skola och fritid, då de upplevde höga krav på att prestera bra både i skolan och i samband med fritidsaktiviteter. Det resulterade i att de kände att oavsett vad de prioriterade blev det inte bra. Det var särskilt stressande att riskera att

misslyckas med skolan då det uppfattades ha stor betydelse för framtiden. Ungdomarna uttryckte att ”det var för mycket samtidigt” (skoluppgifter och prov), vilket fick dem att känna att de inte hade kontroll. Även ungdomarna på gymnasiet relaterade stress till skolan, med många uppgifter som skulle genomföras samtidigt, tidspress och att riskera hamna efter i skolarbetet, samt höga krav på sig själv. De lade främst sin tid och energi på att prestera väl i skolan, och då ofta under hög stress, vilket negativt kunde påverka förmågan att koncentrera sig, vilket beskrevs som en ond cirkel. De berättade även om erfarenheter av att skjuta upp skoluppgifter, vilket skapade mer stress och motstånd att ta sig an uppgifterna. De flesta ungdomar i gymnasiet uttryckte dock att skolan varit mer stressande under högstadiet jämfört med under gymnasiet. De förklarade det med att det i högstadiet var fler ämnen, samt fler och kortare lektioner, och därmed var det svårt att fokusera på ett ämne i taget. De uppfattade det också som att lärare i olika ämnen inte kommunicerade med varandra gällande planering av uppgifter och examinationer, vilket medförde att de hade flera examinationer under samma tidsperiod, vilket då skapade stress. Sammantaget blev det svårt att prioritera och i förlängningen prestera bra. Ungdomarna på gymnasiet berättade även att de under högstadiet upplevt stress över betyg och att komma in på önskat program på gymnasiet. Även om några fortsatt under gymnasiet var stressade över framtiden så upplevde de ändå att stressen relaterat till skolan minskade betydligt när de började på gymnasiet. Att ha färre ämnen, mer koncentrerade studieperioder och ökad frihet bidrog till det.

Även familjen, föräldrar och vänner kunde ge upphov till stress. Ungdomarna på högstadiet berättade att föräldrars stress över skolresultat och betyg kunde skapa stress även hos ungdomarna själva, eftersom de inte ville göra sina föräldrar besvikna. Föräldrarna hade, enligt ungdomarna, höga krav på att de skulle prioritera skolan, men ungdomarna förväntades även hjälpa till i hemmet, vilket blev stressande eftersom det var svårt att försöka uppfylla båda dessa krav. Ungdomarna uttryckte å andra sidan att föräldrarna också kunde vara till hjälp och minska stressen genom att ställa lagom höga krav. Ungdomarna på gymnasiet menade även att familjesituationen och en ansträngd ekonomi i familjen kunde ge upphov till stress. Ungdomarna på högstadiet beskrev liknande erfarenheter; när föräldrarna hade en konflikt sinsemellan kunde det skapa stress för den unga. De påverkades på liknande sätt även vid mobbning och konflikter med kamrater; när de inte lyckades reda ut konflikter skapade det stress. Även

gymnasieungdomarna beskrev erfarenheter av att vänskapsrelationer kunde ge upphov till stress relaterat till konflikter, avundsjuka, och att vara tvungna att välja mellan vänner. Men även osäkerhet över hur de uppfattades av andra och rädsla för att förlora vänner beskrevs som stressande.

Att vara ständigt i kontakt med varandra och delaktig i det sociala flödet via mobiltelefonen beskrevs av högstadieungdomarna som något roligt. Det kunde dock bli stressande då rädslan fanns att de skulle missa något i det ständigt pågående flödet. Den ständiga uppkopplingen kunde även störa skolarbetet när mobilen pockade på uppmärksamhet. Utöver det behövde de även förhålla sig till de ideal som finns i sociala media. Även gymnasieungdomarna diskuterade sociala media och att det kunde vara stressande, men inte för alla, och det kunde föra med sig att de avstod från vissa sociala applikationer. Enligt ungdomarna på gymnasiet hade pandemin och distansundervisningen inneburit minskade sociala kontakter, vilket huvudsakligen uppfattades som negativt. Samtidigt innebar det även positiva följder i form av minskad stress relaterat till utseende och vad andra kanske ska tycka.

Bland ungdomarna fanns skilda erfarenheter av den pågående pandemin. Somliga av ungdomarna på högstadiet var mer eller mindre opåverkade medan andra kände oro, främst i början av pandemin. De oroades sig för äldre släktingar och om de skulle kunna krama om dem. Det fanns även en oro över om de själva i framtiden skulle kunna resa utomlands. Ungdomarna på gymnasiet uttryckte negativa erfarenheter relaterat till distansundervisningen under pandemin. De hade svårare att fråga om hjälp och fokusera på skolarbetet, och halkade därför efter i skoluppgifter, vilket ökade stressen. Å andra sidan kunde det också vara lättare att fokusera på skoluppgifter och det blev mer effektivt skolarbete då de satt hemma.

Ungdomarna hade alla erfarenhet av stress och beskrev hur det kunde yttra sig kroppsligt och mentalt. Det kunde vara huvudvärk, smärtor i kroppen, negativa tankar, irritation, oro, nedstämdhet, trötthet eller det motsatta att vara uppvarvad samt även panikkänslor. Symtomen kunde i sin tur skapa mer stress, så att en negativ spiral uppstod. De kunde bli ledsna och arga när de kände att tiden inte räckte till. Sömnsvårigheter förekom också, endera för att det var svårt att släppa stressande tankar vid sänggåendet eller att de satt uppe med skolarbete sent

på kvällen och därmed fick för lite sömn. Stress beskrevs som en obehaglig känsla i kroppen och flera av dem hade upplevt att det påverkade förmågan att koncentrera sig och att minnas samt att de kunde bli passiva. En del uttryckte att kroppen stängde ned.

Stress uppfattades för det mesta som något negativt av ungdomarna men det framkom att de även hade erfarenhet av stress som något positivt. Ungdomarna uttryckte att lagom mycket stress var motivations- och prestationshöjande och även nödvändigt för att utvecklas som person. Det kunde ge ökad drivkraft att plugga, färdigställa uppgifter och klara av prov. De uttryckte att stress kunde vara en tillgång både i skolan och inom sportaktiviteter för att förbättra den egna prestationen. En mindre mängd stress kunde vara bra för att få något gjort, enligt ungdomarna. För mycket stress å andra sidan motverkade motivationen och minskade förmågan att fokusera.

Gymnasieungdomarna berättade även om vad de gjorde för att försöka motverka stress. De uttryckte att stressen blev mer hanterbar om de strukturerade och planerade sina uppgifter och aktiviteter. Några fick också stöd med det från sina föräldrar och ibland kunde lärare ge dem utrymme att hinna i kapp med uppgifter så att det inte gick ut över deras fritid. Ibland valde ungdomarna att skjuta fram uppgifter för att koppla av från stressen. De kunde exempelvis umgås med vänner eller husdjur, spela dataspel, träna, mecka med bilar eller lyssna på musik. Vidare reflekterade ungdomarna över att långvarig stress kunde leda till försämrad psykisk hälsa. De berättade om erfarenheter av destruktiva försök att hantera stress som att använda droger, alkohol, eller olika former av självskadande beteenden.

Sammanfattningsvis relaterade ungdomarna stress främst till skolan men det förknippades även med problem i relationer med vänner eller inom familjen. Skolstressen föreföll att minska när de kom till gymnasiet. Stress var inte heller enbart negativt utan kunde, enligt ungdomarna, i lagom mängd bidra till motivation och förbättrad förmåga samt att ungdomarna hade erfarenheter av hur de kunde hantera stress.

Ungdomars hälsa och välbefinnande under pandemin utifrån skolsköterskors perspektiv

I studien som genomfördes från slutet av november 2020 till januari 2021 intervjuades skolsköterskor om deras uppfattningar om välbefinnandet hos elever under Covid-19-pandemin. Fem fokusgrupper och en individuell intervju genomfördes och sammanlagt deltog 17 skolsköterskor (Martinsson et al., 2022). I nästa studie, som genomfördes under år 2021, deltog 225 skolsköterskor som besvarade en webbenkät med frågor om deras perspektiv på elevers hälsa under Covid-19-pandemin (Garmy et al., 2022).

I intervjuerna med skolsköterskor (Martinsson et al., 2022) framkom att de uppfattade att det bland eleverna fanns en *oro över att smitta* andra med Covid-19, exempelvis mor- och farföräldrar eller släktingar som tillhörde riskgrupp. Det kunde få till följd att eleverna stannade hemma från skolan. Skolsköterskorna uttryckte även att elever var *oroliga över att själva bli smittade* av Covid-19. En del elever följde nyheterna noga och det fanns elever som var rädda för att gå ut och till skolan. I skolan kunde, enligt skolsköterskorna, oron för att bli smittad komma till uttryck genom att eleverna högljutt diskuterade vem som var eller inte var smittad.

Skolsköterskorna berättade att elever *oroade sig över att deras skolprestationer* skulle försämrats relaterat till restriktioner under pandemin såsom inställda nationella prov och hemundervisning. Eleverna oroade sig för sina betyg och i förlängningen att det skulle påverka deras framtidsmöjligheter. Även i de lägre åldrarna, där eleverna för det mesta var i skolan, beskrev skolsköterskorna att eleverna påverkades av pandemin. Det var en ökad frånvaro bland elever och lärare, och lärares frånvaro gav upphov till stress hos eleverna över hur de skulle hantera skoluppgifter.

Det framkom i intervjuerna med skolsköterskorna att restriktionerna som var relaterade till pandemin inte bara var av ondo utan de kunde även innebära ett ökat välbefinnande för vissa elever. Eleverna fick ett *lugnare tempo och mindre oro*. Skolsköterskorna berättade att för eleverna kunde det innebära mer utrymme att planera för sig själv och extra tid till fritidsintressen. Till följd av distansundervisning fanns det elever som fick en högre närvaro på lektionerna och elever som blev

mindre oroliga då de slapp träffa andra elever och i grupp, exempelvis att äta lunch i matsalen.

Skolsköterskorna uppfattade att många elever under pandemin saknade och *längtade efter att få umgås* med sina klasskamrater och/eller kompisar. Detta uttrycktes framför allt av de skolsköterskor som arbetad på gymnasiet där distansundervisning var aktuellt. De berättade att det fanns ett stort behov av att få prata med, och att få träffa, någon från skolan. De elever som läste praktiskt inriktade gymnasieutbildningar fick möjlighet att genomföra moment i skolan, vilket var mycket uppskattat av eleverna. Skolsköterskorna berättade att en möjlighet för eleverna att få träffa kompisar var att ses när de hämtade den lunch som erbjöds elever med distansundervisning. Enligt skolsköterskorna var den stora skillnaden för de yngre barnen, som fick gå i skolan, att de inte kunde delta i sina fritidsaktiviteter som tidigare utan fick umgås mer med sin familj.

Skolsköterskornas uppfattning var att den fysiska aktiviteten ökade för vissa elever medan den minskade för andra. Yngre elever lekte mer utomhus under pandemin jämfört med före pandemin och äldre elever var ute och promenerade mer. En del elever fortsatte med sin fysiska aktivitet eller bytte från inomhus- till utomhusaktiviteter. Å andra sidan var det flera skolsköterskor som uppgav att elevernas fysiska aktivitet minskade när de organiserade aktiviteterna ställdes in relaterat till restriktionerna.

Skolsköterskorna uttryckte att *skärmtiden ökade på gott och ont* under pandemin. När eleverna på grund av restriktionerna inte fick träffa sina kompisar och deras aktiviteter ställdes in så ökade deras skärmtid. Enligt skolsköterskorna innebar den ökade skärmtiden för de yngre eleverna fler konflikter och ökad förekomst av mobbning när eleverna kommunicerade via sociala media. För äldre elever skapades chattforum för klassen så att eleverna kunde hålla kontakt med varandra och skolan när de var hemma under längre perioder. Den ökade skärmtiden var även uttryck för möjligheter att hålla kontakt via sociala media och att koppla av genom att titta på serier, spela spel osv.

I enkätstudien (Garmy et al., 2022) som besvarades av 225 skolsköterskor var 87 % av skolsköterskorna verksamma i kommunala skolor

och 13 % i friskolor. Skolsköterskor från både grundskolor och gymnasieskolor besvarade enkäten. Majoriteten av skolsköterskorna (78 %) skattade elevernas fysiska hälsa som mycket god eller god och över hälften (64 %) av skolsköterskorna skattade elevernas mentala hälsa som mycket god eller god. Dock sågs en negativ trend under pandemin, särskilt för flickor, gällande den mentala hälsan. Vidare fanns en signifikant skillnad vid en jämförelse mellan hur skolsköterskor som arbetade i olika områden skattade hälsan hos eleverna, där skolsköterskor verksamma i utsatta områden skattade elevernas hälsa sämre jämfört med hur skolsköterskor verksamma i andra områden skattade elevernas hälsa.

I enkäten tillfrågades även skolsköterskorna om de vanligaste anledningarna till att elever besökte skolsköterskan. Hos flickor var den vanligaste orsaken huvudvärk (64 %) eller magont (46 %), medan det hos pojkar var idrottsskador (79 %) eller sår (68 %). Eleverna sökte sällan för infektioner (2–4 %) trots att enkäten besvarades under pågående pandemi. Flickor (42 %) rådgjorde oftare med skolsköterskan om problem i relationer med vänner eller familj jämfört med pojkar (12 %).

Sammanfattningsvis framkom att skolsköterskorna uppfattade att de flesta ungdomars hälsa var god eller mycket god även om en negativ trend sågs för den mentala hälsan under pandemin, särskilt för flickor. Elevernas bostadsområde var av betydelse och då till nackdel för elever i mer utsatta områden. Pandemins påverkan på elevernas välbefinnande uppfattades även skilja sig åt beroende på elevernas ålder. Bland elever i högre årskurser fanns en oro att deras betyg och framtidsutsikter skulle försämrats. Eleverna saknade också att umgås med sina vänner. Ökad skärmtid innebar i lägre årskurser ökade konflikter medan det i högre årskurser innebar möjlighet att behålla kontakten med klassen och vänner. Bland eleverna fanns en oro för att bli smittad och att smitta närstående. Skolsköterskorna uttryckte även att det fanns fördelar med restriktionerna under pandemin som att det blev ett lugnare tempo, mer tid för fritid, samt mindre oro för att bli utsatt av andra elever. Sammantaget framträdde en nyanserad bild av elevers välbefinnande under pandemin.

Skolsköterskors erfarenheter av hälsofrämjande arbete för att förebygga stress hos ungdomar

Här presenterar vi resultatet från studien med de öppna frågorna i webbenkäten där 225 skolsköterskor deltog år 2021. Frågorna som skolsköterskorna besvarade handlade om deras erfarenheter av hälsofrämjande arbete för att förebygga stress hos ungdomar (Persson et al., 2022).

I svaren från skolsköterskorna framkom att det var viktigt att förmedla *kunskap om kropp och själ*. Skolsköterskorna samtalade med eleverna i hälsosamtal eller i grupp om friskfaktorer och goda levnadsvanor för att förebygga stress, exempelvis om att ha en balanserad dygnsrytm. Vidare att det var viktigt att samtala med eleverna om deras tankar om framtiden, stärka deras självkänsla och att förbereda dem för vuxenlivet. Skolsköterskorna beskrev att hälsosamtalen, men även de spontana besöken på deras mottagning, var betydelsefulla tillfällen för att tidigt *identifiera stress och ohälsa* hos elever och att då samtala med eleverna om eventuella bakomliggande orsaker, exempelvis stress som orsak till huvudvärk eller magont. Tidig upptäckt av hälsoproblem kunde förbättra skolnärvaron för elever. För skolsköterskorna var *samarbete inom och utanför skolan* en viktig arbetsuppgift för att förebygga stress och ohälsa hos eleverna. Inom skolan var det med elevhälsan och lärarna samarbetet skedde. Stress hos eleverna uppfattades främst vara kopplat till skolarbete och prestationsångest varför dialog med lärare var viktigt, som att dela med sig av kunskap om psykisk ohälsa och diskutera fördelning av prov för eleverna. Skolkuratoren uppgavs ofta vara deras närmaste samarbetspartner. Vidare beskrev skolsköterskorna att de lyfte viktig information från hälsoundersökningar i elevhälsoteamet för att elever med behov skulle få rätt stöd. Samarbetet utanför skolan skedde med exempelvis barn och ungdomspsykiatri och habilitering för att elever skulle få rätt vård och stöd.

För att kunna arbeta hälsofrämjande beskrev skolsköterskorna att det var viktigt att *synliggöra sig*, som att vara tillgänglig genom att erbjuda öppen mottagning där eleverna kan komma på besök när behov uppstår. Detta gav möjlighet att skapa relationer med eleverna. Att som skolsköterska synas i skolan under raster och lunchtid, gav även tillfällen att skapa kontakter med eleverna och att fånga upp problem.

Skapandet av tillitsfulla relationer till eleverna beskrevs som värdefullt för att kunna upptäcka fysisk eller psykisk ohälsa hos elever. Tystnadsplikten såväl som tillit uppgavs bidra till att elever kunde känna sig trygga och våga prata om sina problem. Vidare framkom att i skolsköterskornas arbete med att främja elevernas hälsa var det viktigt att *stödja elevernas lärande*. Skolsköterskorna arbetade med att främja elevernas arbetsmiljö för att ge eleverna bra förutsättningar för lärande. Ett nära samarbete med lärarna var då av stor vikt. Det handlade om att skolarbetet skulle bli hanterbart för eleverna. Skolsköterskorna uppgav också att de arbetade med att ge eleverna *verktyg för stresshantering*; hur de kan upptäcka stress och hur stress påverkar dem, liksom att skapa struktur i vardagen och att erbjuda olika aktiviteter med avslappning i grupp.

Referenser

- Garmy, P., Rahr, C., Persson, L., & Einberg, E.-L. (2022). School nurses' perspectives on health among school-aged children and adolescents during the COVID-19 pandemic. *The Journal of School Nursing*, 1–6. DOI: 10.1177/10598405221126345.
- Giota, J., & Gustavsson, J-E. (2020). Perceived Academic Demands, Peer and Teacher Relationships, Stress, Anxiety and Mental Health: Changes from Grade 6 to 9 as a Function of Gender and Cognitive Ability. *Scand. J. Educ. Res.*, 65, 956–971. DOI: org/10.1080/00313831.2020.1788144.
- Höberg, B., Strandh, M., & Hagquist, C. (2020). Gender and secular trends in adolescent mental health over 24 years – The role of school-related stress. *Soc. Sci. Med.* 250, 112890. DOI: org/10.1016/j.socscimed.2020.112890.
- Hörbo, M., Johansson, C., Garnow, T., Garmy, P., & Einberg, E.-L. (2021). Experiences of stress – A focus group interview study among Swedish adolescents during the covid-19 pandemic. *The Journal of School Nursing*, 1–9. DOI: 10.1177/10598405211071002.
- Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jaastad, A., Cosma, A., Kelly, C.N., Amarsson, A., Samdal, O., & Weber, M.W. (2020). Spotlight on adolescent health and well-being: Findings from

the 2017/2018 Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. WHO Regional Office for Europe.

Martinsson, E., Garmy, P., & Einberg, E.-L. (2022). School nurses' perception about student's wellbeing during the Covid-19 pandemic in Sweden. *The Journal of School Nursing*, 1–10. DOI: 10.1177/10598405221112443

Perming, C., Thurn, Å., Garmy, P., & Einberg, E.-L. (2022). Adolescents' experience of stress: A focus group interview study with 16–19-year-old students during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, 9114. DOI: 10.3390/ijerph19159114

Persson, L., Rahr, C., Garmy, P., & Einberg, E.-L. (2022). School nurses' experiences of health-promoting work to prevent stress in Swedish adolescents. *Frontiers in Psychology*, 13:933879. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.933879

Selye, H. (1956). *The Stress of life*. McGraw-Hill.

Young, C.C., & Chau, L.L. (2016). In Their Own words: Rural Adolescent Stressors and Relationships to Depressive Symptoms. *West. J. Nurs. Res.*, 39, 1255–1270. DOI: org/10.1177/0193945916670131.

WHO, World Health Organization. (u.å.). Adolescent health. Hämtad 2023-04-19 från https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1