

Kategori Reportage

Titel Ungdomars syn på psykisk hälsa

Om Ett reportage som utforskar hur ungdomar uppfattar och hanterar psykisk hälsa i dagens samhälle.

Längd 1200 ord, 7200 tecken

Källa [Allgot.se](https://allgot.se)

Reportage: Ungdomars syn på psykisk hälsa

I en tid där psykisk hälsa har blivit ett alltmer aktuellt ämne, har ungdomar i Sverige börjat öppna upp om sina erfarenheter och känslor. För att få en djupare förståelse för hur unga människor ser på psykisk hälsa, besökte vi flera gymnasieskolor i Stockholm och pratade med elever om deras tankar och upplevelser.

En ökad medvetenhet

Enligt en rapport från Folkhälsomyndigheten har antalet unga som söker hjälp för psykiska problem ökat de senaste åren. Vi träffade 17-åriga Sara, som berättade om sin egen kamp med ångest. "Det har varit tufft, men jag har lärt mig att prata om det. Det känns som att fler och fler vågar öppna sig nu", säger hon.

Sara är inte ensam. Många av hennes klasskamrater uttrycker liknande känslor. Enligt en enkät som vi genomförde på skolan, svarade 65% av eleverna att de har upplevt stress eller ångest under det senaste året. "Det är som att det finns en press att alltid vara perfekt, både i skolan och på sociala medier", säger Erik, en annan elev.

Sociala medier och psykisk hälsa

Sociala medier spelar en stor roll i ungdomars liv idag. Enligt en studie av Statens medieråd använder 97% av ungdomar mellan 16 och 25 år sociala medier dagligen. Men hur påverkar detta deras psykiska hälsa?

Vi pratade med 18-åriga Lina, som är aktiv på Instagram och TikTok. "Det är både bra och dåligt. Jag får inspiration och stöd från andra, men ibland kan det också kännas som att jag måste leva upp till en viss bild", säger hon. Lina berättar att hon ibland känner sig pressad att visa en perfekt livsstil, vilket kan leda till känslor av otillräcklighet.

Skolans roll

Skolan har en viktig funktion när det kommer till att stödja elevernas psykiska hälsa. Vi träffade skolkuratoren Anna, som arbetar på en gymnasieskola i Stockholm. "Det är viktigt att vi skapar en trygg miljö där eleverna känner att de kan prata om sina problem", säger hon. Anna berättar att skolan erbjuder olika aktiviteter och stödprogram för att hjälpa eleverna att hantera stress och ångest.

Enligt en studie från Skolverket anser 70% av eleverna att deras skola gör ett bra jobb med att främja psykisk hälsa. Men det finns fortfarande mycket kvar att göra. "Vi behöver fler resurser och utbildning för att kunna hjälpa alla elever på bästa sätt", säger Anna.

Framtiden för psykisk hälsa

Trots de utmaningar som ungdomar står inför, finns det en känsla av hopp. Många av de ungdomar vi pratade med uttryckte en vilja att förändra stigmat kring psykisk hälsa. "Vi måste prata mer om det och visa att det är okej att inte må bra", säger Erik.

Sara avslutar med att säga: "Jag tror att vi kan göra skillnad. Genom att dela våra historier kan vi hjälpa andra att känna sig mindre ensamma."

Det är tydligt att ungdomar idag är mer medvetna om psykisk hälsa än tidigare generationer. Genom att fortsätta öppna upp och prata om sina erfarenheter kan de bidra till en mer förstående och stödjande miljö för alla.

Referenser

- Folkhälsomyndigheten. (2022). *Psykisk hälsa bland unga*. Stockholm: Folkhälsomyndigheten.
- Statens medieråd. (2021). *Ungar och medier 2021*. Stockholm: Statens medieråd.
- Skolverket. (2020). *Psykisk hälsa i skolan: En rapport om skolors arbete*. Stockholm: Skolverket.

Tags: [Okategoriserade](#)