For å delta i denne oppfølgingsundersøkelsen går du inn på nettet på adressen:

www.ungdomogpsykiskhelse.no

Du må deretter bruke et passord som ligger i vedlagte invitasjonsbrev

Undersøkelsen tar ca 40 min.

Av alle som svarer vil vi trekke fire vinnere av et Reisegavekort a NOK 10 000!

Ungdom og psykisk helse

Kjære deltaker i "Ungdom og psykisk helse"

I 1998 og i 1999/2000 var du en av 2464 ungdommer som deltok i undersøkelsen "Ungdom og psykisk helse".

I 2011, 12 år senere, ønsker vi igjen å invitere dere til å svare på spørsmål om hvordan dere har det i dag, og hvordan dere har hatt det de siste årene. Nå vil vi gjerne undersøke hvordan ungdomsårene legger grunnlaget for vår psykiske helse som voksne.

Både den friske og den sykes historie er viktig!

Vi har alle en mental helse, god eller dårlig. Vi vil gjerne vite både hva som kan forårsake dårligere mental helse og hva som gir en god mental helse. Da kan vi ikke bare lære oss om sykdom, men også om hvorfor noen er friske. Og det kan kanskje fortelle oss noe om hva behandlingen av mentale lidelser burde være.

Du kan gi oss kunnskap som er unik i verdenssammenheng

Den kunnskapen dere gir oss vil være unik ikke bare i Norge, men også i verdenssammenheng! Det finnes nemlig få studier der man har fulgt så mange unge mennesker, så mange ganger og over så lang tid. Dermed kan man med større sikkerhet si at det vi finner gjelder for hele befolkningen, at funnene ikke er en tilfeldighet, og vi kan si noe om hvordan utvikling av mentale vansker skjer.

Bli med og bidra til en bedre mental helse for fremtidens ungdom

At nettopp du tar deg tid til å svare på denne undersøkelsen vil bidra til en bedre psykisk helse for fremtidens ungdom og unge voksne. På baksiden finner du informasjon om hvordan du kan delta.

På neste side har vi samlet noen av forskningsresultatene fra denne studien. Der kan du lese om hva ditt bidrag så langt har gitt av ny kunnskap om den mentale helsen hos ungdom i Norge.

RBUP midt-norge | NTNU Det medisinske fakultet

Hva har ditt bidrag så langt resultert i?

Flere forskere har jobbet heltid med de dataene vi samlet inn fra dere. Til sammen har vi fått MER KUNNSKAP om temaer som SELVSKADING, TRENING, DEPRESJON, LESEVANSKER, SØVN, SMERTER og HODEPINE for å nevne noe.

Ditt bidrag for 12 år siden gjør oss i dag bedre rustet til å ta vare på den mentale helsen til dagens ungdom!

Her er noen smakebiter på hva vi har lært av dere:

Søvnproblemer trigger andre problemer

og påvirker ungdoms livskvalitet og muligheter til å gjøre det bra i skolen. Ungdom under behandling for psykiske helseplager problem har ofte i tillegg søvnproblemer. Tidlig behandling av søvnproblemer kan kanskje forebygge utvikling av mer alvorlige psykiatriske lidelser.

Også mobberen sliter.

At de som blir mobbet er engstelige, usikre og føler de ikke har så mange gode venner er kanskje ikke like overraskende som at de som mobber også har sine problemer. De som mobber har likevel litt andre typer problem, ofte i forhold til aggresjon og det å styre sinnet sitt. Men også mobberne har færre gode venner. Vi fant også at ungdom som var innblandet i mobbing trengte å bedre sine sosiale ferdigheter. Nå vil vi finne ut mer om hvordan det går med ungdommer som har vært involvert i mobbing.

Vondt i magen

kan man ha når man er spent eller nervøs. Og når man er sliten og trett så får man lett hodepine. Slike sammenhenger ser man også ved mer alvorlige psykiske plager.

I vår studie fant vi imidlertid at det ikke er hvor smerten sitter, men hvor ofte man har vondt som er viktig. Hyppige smerter kan være tegn på underliggende problemer.

Hodepine er en av de vanligste helseplager blant ungdom.

Det er viktig at ungdom som har hodepine over en lengre periode og som føler det begrenser dem i dagliglivet får behandling. Hyppig hodepine er forbundet med mer psykososiale problemer, og uten behandling er sjansen for å bli kvitt hodepinen dårlig.

Selvskading hører heldigvis med til sjeldenheten.

Noen forteller om at de en gang har rispet, kuttet seg selv, eller svelget medisiner, men de aller fleste gjør det aldri igjen. For noen veldig få blir det likevel et mønster der de gang på gang skader seg selv med vilje. Disse ungdommene er det kjempeviktig å få kontakt med og gitt hjelp.

Noe av det aller viktigste vi har lært så langt i studien er at de færreste oppsøker hjelp. Bare 26 % av de som hadde forsøkt selvmord og 17 % av de som skadet seg selv hadde vært i kontakt med helsepersonell.
Det forteller oss om skjulte smerter og slik skal ingen måtte ha det, selv om det er få det gjelder. Nå vil vi finne ut mer om hvordan det har gått med ungdommer som har skadet seg selv. Hva har hjulpet?

NÅ KAN VI MÅLE DEPRESJON HOS UNGDOM

Før i tiden trodde man ikke at barn og unge kunne bli deprimerte. Men det vet vi nå at de kan bli! I vår undersøkelse brukte vi et kartleggingsinstrument : "Humøret ditt" som nå er i bruk både av fastleger, i BUP klinikk og i forskning. Noen av dere ble også intervjuet, både da dere var 15 år gamle og da dere var 20 år gamle. Deres egne beskrivelser av tanker og følelser har har bidratt til å forstå ungdommers depresjon bedre.

De aller fleste i "Ungdom og psykisk helse" undersøkelsen strevde lite med humøret og trivdes godt. Imidlertid var noen deprimerte: 2.6% hadde alvorlige depressive plager, noen færre, 1%, hadde kronisk depresjon, og litt flere, 6.3%, hadde en lett depresjon. Ikke så mange av 15 åringene hadde fått hjelp, mens av 20 åringene hadde flere mottatt hjelp. Det var også kjønnsforskjeller: Jentene hadde hyppigst alvorlig depresjon, mens det var like mange gutter som jenter som hadde lett depresjon.

Varsku her - signaler voksne må ta på alvor.

Det viktigste vi lærte av "Humøret ditt" var at ungdom som plages av depresjon oftere forteller om konsentrasjonsvansker, om en følelse av håpløshet, selvforakt og ensomhet.

Dette er viktig kunnskap for de voksne rundt ungdommer. Ved å være oppmerksom og gjenkjenne varselsignalene kan de voksne klare å hjelpe de unge før problemene blir for store.

Vi kan ikke forutsi depresjon, men vi kan være føre var

Forekomsten av depresjon øker kraftig i 15-16 års alderen. Det at dere svarte på våre spørsmål første gang når dere var 13 år gjør at vi nå vet mer om hvordan depresjon utvikler seg og hvilke ungdommer man bør følge ekstra opp i disse årene: Hvis en ungdom opplever mye stress i hverdagen eller noen få veldig stressende hendelser, hvis hun/han har få venner, er av annen etnisk bakgrunn, har en mor som er arbeidsløs og jenter spesielt bør man være litt mer oppmerksomme på.

Den gode nyheten er av vi kan forebygge med fysisk aktivitet

Trening ser ut til å virke forebyggende på depresjon og noen av grunnene til dette tror vi kan være at fysisk aktivitet øker produksjonen av endorfiner, "lykkehormoner", og reduserer produksjonen av stresshormoner.
Det kan også være at trening reduserer følelsen av ensomhet siden man ofte tener sammen med noen. En tredje grunn kan være at trening gir en følelse av å mestre noe og dermed gir en bedre selvfølelse og positive tanker som motvirker en utvikling av depresjon.

Takk for ditt bidrag!