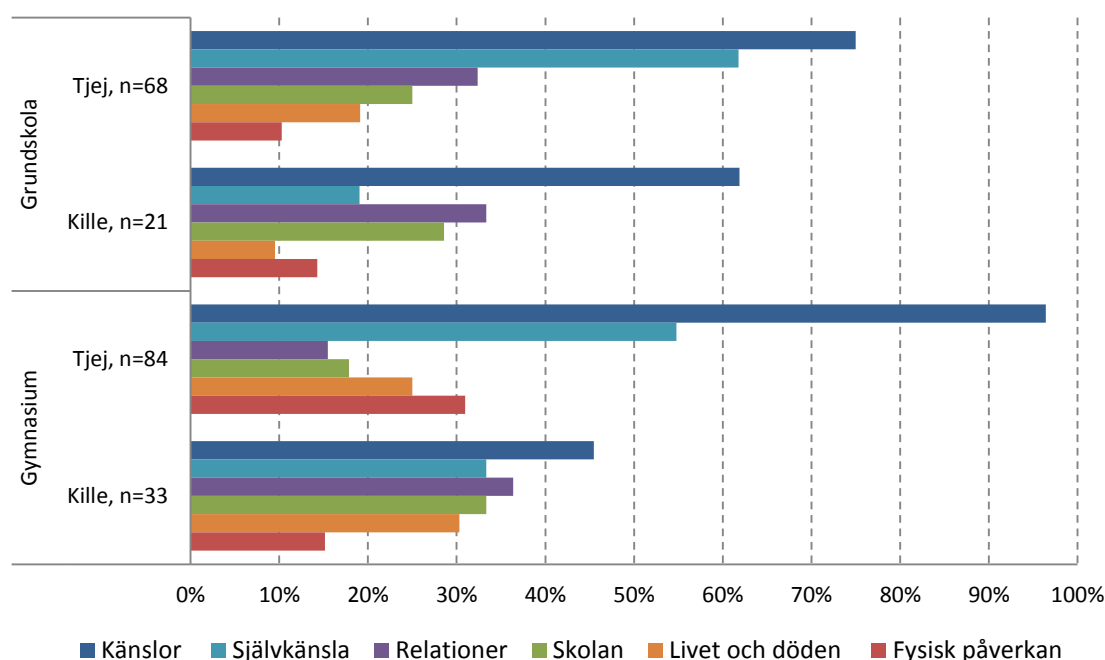


När man är deprimerad

I webbenkäten Om mig 2015 fick elever, i årskurs 8 på grundskolan och årskurs 2 på gymnasieskolan i Östergötland, som uppger att de känner sig deprimerade nästan varje dag beskriva detta i fritext. Fritexten är sedan kategoriserad och sammanställd.

Elever som känner sig deprimerade nästan varje dag uppger, oberoende av ålder och kön, främst olika känslor i samband med det. Man känner sig ledsen, arg, ensam och stressad. Näst vanligast som anledning är enligt tjejerna på såväl grundskolan som gymnasieskolan självkänsla och då framför allt dåligt självförtroende. Man upplever att man är ensam och utanför. Bland killarna är det inte ett tydligt mönster. För dem handlar det om lika delar skolrelaterade (krav och press) och relationsmässiga händelser. För killarna på gymnasieskolan tillkommer också frågor kring livet och döden, att man inte vill leva eller känner livsglädje. Den dominerande fysiska påverkan av att känna sig deprimerad är orkeslöshet och trötthet.



Figur 1. Uttryck av att känna sig deprimerad nästan varje dag per årskurs och kön

"När det är så mycket plugg i skolan och man hinner inte göra något annat och när skoldagarna är långa och tråkiga"

"Jag blir lätt deprimerad för att jag har så dåligt självförtroende och självkänsla så då händer det att jag trycker ner mig själv väldigt mycket"

"Har alltid den där klumpen i magen och alla tankarna är ett garnnystan, kan aldrig riktigt fokusera eller svara när någon pratar med mig"

"Mina föräldrar kanske ska separera"

"Jag blir deprimerad över att man alltid ska vara smart, snygg och rolig- enligt samhället"

"Jag känner att livet är dåligt och att jag inte har nått och leva för"

Det finns stora skillnader mellan tjejer och killar och mellan åldrar när det gäller besvär av nedstämdhet/depression. 6 av 10 killar uppger att man sällan eller aldrig har besvär i grundskolan, medan andelen med besvär ökar från grundskolan (14 procent) till gymnasieskolan (23 procent). Många tjejer i såväl grundskolan (36 procent) som gymnasieskolan (42 procent) uppger att man har besvär av nedstämdhet/depression nästan varje dag eller någon gång i veckan.

Tabell 1. Andel elever per årskurs och kön som besväras av nedstämdhet/depression. Data från Om mig 2015

		Nästan varje dag (%)	Någon gång i veckan (%)	Någon gång i månaden (%)	Sällan eller aldrig (%)	Antal
Grundskola, årskurs 8	Tjej	13,7	22,2	24,7	39,3	1566
	Kille	4,1	10,0	23,8	62,1	1452
Gymnasieskola, årskurs 2	Tjej	16,4	25,1	31,1	27,3	1317
	Kille	6,7	16,0	25,3	52,0	1222

Webbenkäten *Om mig* är ett samarbete mellan länets kommuner, Länsstyrelsen Östergötland och Region Östergötland. Mer information: <http://vardgivarwebb.regionostergotland.se/ungdomsenkat>

Region Östergötland (2017). Centrum för verksamhetsstöd och utveckling. Om mig. Artikel 2: Deprimerad