

3

Unges helbred

Jens Christian Nielsen, Niels Ulrik Sørensen & Martha Nina Osmec

1. Indledning

I dette kapitel påbegynder vi analysen af rapportens andet trivselsspør, hvor vi ser nærmere på de mange konkrete udtryk, som trivsel og mistrivsel kan tage i ungdomslivet. Omdrejningspunktet i kapitlet er de unges helbred. Helbred handler naturligvis om sygdom og biologi. Indenfor sundhedsvidenskabelig forskning argumenteres der imidlertid for en bredere forståelse af helbred, der integrerer menneskers fysiske, mentale og sociale velbefindende. Det er ifølge denne forskning det samlede billede af disse forhold, der kan fortælle os, hvor godt individet er rustet til at modstå diverse former for pres og sygdom i hverdagen (fx Medin & Alexandersson 2000). Idet unges trivsel og mistrivsel ikke mindst handler om deres kapacitet til at håndtere de udfordringer, som de møder i hverdagslivet (jf. Östberg 2001), udgør en beskrivelse af deres helbredssituation et første men vigtigt skridt på vejen til en samlet beskrivelse af deres trivsel og mistrivsel.

I kapitlet starter vi med at få de unge til at vurdere deres helbredssituation bredt. Dernæst snævrer vi fokus lidt ind: Vi hører således de unge, om de føler sig stressede, og i forlængelse heraf, om de føler meningsløshed i hverdagen. Deres helbredssituation påvirkes naturligvis også af, om de har en sygdom eller et handicap, hvilket vi efterfølgende spørger ind til. Endelig fokuserer vi på helt konkrete tilstande eller symptomer, som de unge oplever i hverdagen, fx hovedpine og søvnproblemer. Disse tilstande eller symptomer kan være – men er ikke nødvendigvis – forbundet til de unges beskrivelser af helbred, stress, sygdom osv., men kan under alle omstændigheder være med til at påvirke deres trivsel i hverdagen.

Allersidst i kapitlet vil vi undersøge sammenhænge mellem de unges besvarelser af kapitlets helbredsspørgsmål med deres besvarelser af de fire spørgsmål fra forrige kapitel, hvor vi belyste rapportens første trivselsspør, som vedrører de unges subjektive oplevelse af sig selv og deres liv: Hvordan er dit liv lige nu – sådan alt i alt? Hvor ofte føler du, at du har problemer, der gør det svært at klare hverdagen? Hvordan er din selvtillid? Og endelig: Hvor populær er du i forhold til unge på din egen alder?

2. De fleste opfatter deres helbred som godt

I kapitlets første spørgsmål opfordrer vi de unge til at foretage en helhedsvurdering af deres helbred. Spørgsmålet lyder: 'Hvor godt er dit helbred i øjeblikket, hvis du selv skulle beskrive det?'. Og ser vi alene på de unges besvarelser af dette spørgsmål, fremstår de unges helbred i ganske positivt lys. Som det fremgår af tabel 1, vurderer hele 82,1 pct. af de unge i undersøgelsen således, at de har et godt eller meget godt helbred. 11,5 pct. vurderer, at deres helbred hverken er godt eller dårligt, mens 5,5 pct. vurderer, at deres helbred er dårligt eller meget dårligt.

Der er imidlertid en kønsforskel på spil. Ligesom vi så i forrige kapitel, er de unge mænd også her mere tilbøjelige til at give positive svar end de unge kvinder. Der er således 44,4 pct. unge mænd, mod 37 pct. unge kvinder, der karakteriserer deres helbred som meget godt. Samtidig er der lidt flere unge kvinder (6,1 pct.) end mænd (4,9 pct.), der beskriver deres helbred som dårligt eller meget dårligt.

Tabel 1: Hvor godt er dit helbred i øjeblikket – hvis du selv skulle beskrive det?					
	Meget dårligt	Dårligt	Hverken godt eller dårligt	Godt	Meget godt
Unge mænd	0,9 %	4,0 %	11,5 %	39,2 %	44,4 %
Unge kvinder	1,6 %	4,5 %	13,3 %	43,7 %	37,0 %
Alle unge	1,2 %	4,3 %	12,4 %	41,4 %	40,7 %

Chi square test: P = 0,000 for alle sammenhænge i tabellen

Også alder spiller en rolle. Når vi går bagom tallene, kan vi således konstatere, at teenagerne mellem 15-19 år vurderer deres helbred bedre end de 20-24-årige. Blandt de 15-19-årige er der således 42,9 pct., der vurderer, at deres helbred er meget godt, mens det samme er tilfældet for 38,5 pct. af de 20-24-årige.

Hvad den enkelte unge lægger i at have et godt eller dårligt helbred, ved vi af gode grunde ikke, ligesom vi ikke ved, om forskellige unge lægger noget forskelligt i det. I princippet kan visse unge således foretage en positiv vurdering af en helbredssituation, som andre unge ville foretage en negativ vurdering af. Undersøgelser blandt voksne har imidlertid vist, at der i praksis ofte er en sammenhæng mellem den enkeltes helbedsvurdering og den helbredssituation, man på anden vis kan konstatere: Således har voksne, der foretager en negativ vurdering af deres helbred, eksempelvis en større risiko for bl.a. at få hjertesygdomme og for at dø tidligt end voksne, der foretager en positiv vurdering af deres helbred (Rasmussen & Due 2007). Der er ingen grund til at tro, at dette forhold skulle være væsentligt anderledes blandt unge, og at de helbedsvurderinger, de unge i denne undersøgelse foretager, derfor skulle være præget af en særlig vilkårlighed. Ikke desto mindre vil vi i resten af dette kapitel krydse de unges helbedsvurderinger med deres svar på en lang række andre spørgsmål om deres helbred, hvilket skulle give os en mere konkret indsigt i, hvilke helbedssituationer de unges positive og negative helbedsvurderinger måtte være koblet til.

3. Kvinderne og de ældste unge oplever mere stress

Om de unge oplever stress, er et af disse andre spørgsmål. Stress opfattes af mange som et stigende problem blandt både unge og voksne. I en dansk befolkningsundersøgelse fra 2005 angav 9 pct. af befolkningen (16 år og ældre) således, at de ofte var stressede, mens 34 pct. gav udtryk for, at de af og til var stressede (Eriksen 2006). I en tilsvarende undersøgelse fem år tidligere havde de samme tal været 6 pct. og 29 pct. (Kjøller 2002). Stress karakteriseres

da også i stigende grad som et betydeligt folkesundhedsproblem, der især menes at påvirke menneskers livskvalitet og velbefindende negativt, hvis den forekommer ofte og med høj intensitet. En sådan stress menes desuden at øge risikoen for, at man på sigt udvikler depressioner og hjertekarsygdomme.

Stress er, ligesom helbred, imidlertid et bredt begreb, der kan indholdsudfyldes på mange forskellige måder, og det er derfor ikke lige til at sige, hvad de unge i undersøgelsen betragter som stress, og hvad de mere præcist har oplevet, når de angiver, at de har oplevet stress. Denne problematik forstærkes yderligere af, at stress per definition har en stærk subjektiv dimension: Stress kan eksempelvis tage form som bekymringer over, om man kan leve op til de krav og forventninger, man stiller til sig selv i livet, bekymringer over, om man kan håndtere sine egne håb for fremtiden osv. Disse bekymringer kan forplante sig kropsligt som fx søvnbesvær og anspændthed, men gør det ikke nødvendigvis (SOU 2006).

Som det fremgår af tabel 2, giver majoriteten af de unge i undersøgelsen udtryk for, at stress er en følelse, de sjældent eller aldrig oplever. Tallene er henholdsvis 39,9 og 14,7 pct. Relativt få – 1,8 pct. – føler sig altid stressede, mens mere end ti gange så mange – 19,2 pct. – ofte føler sig stressede. Det vil altså sige, at mere end hver femte ung i undersøgelsen giver udtryk for, at stress er en følelse, der i høj grad er til stede i deres ungdomsliv.

Tabel 2: Hvor ofte føler du dig stresset?					
	Aldrig	Sjældent	Hverken ofte eller sjældent	Ofte	Altid
Unge mænd	18,2 %	41,3 %	22,7 %	16,4 %	1,4 %
Unge kvinder	11,0%	38,4%	26,3%	22,0 %	2,3 %
Alle unge	14,7 %	39,9 %	24,5 %	19,2 %	1,8 %

Chi square test: P = 0,000 for alle sammenhænge i tabellen

Som følge af begrebets bredde og stærke subjektive dimension kan vi ikke på den baggrund slutte, at alle disse unge mistrives. De senere år har begrebet stress i nogen grad udvidet sig til også at rumme betydningen 'at have travlt', og da vi ikke har spurgt til intensiteten af de unges stress, kan besvarelserne i nogen grad referere til denne betydning, hvilket må siges at være en slags 'stress light'. Det understøttes af en undersøgelse fra 2007 af stress blandt skolelever i Danmark, hvor hele 21 pct. af eleverne i 9. klasse angav, at de dagligt eller ugentligt følte sig stressede. Under halvdelen af disse elever – 8 pct. – angav imidlertid, at de følte sig meget stressede, og ifølge undersøgelsen var det her, at unge med en problematisk eller høj stress skulle lokaliseres (Nielsen m.fl. 2007).

Undersøgelsen pegede endvidere på, at det især var pigerne, der følte sig stressede, hvilket er på linje med resultater fra tilsvarende undersøgelser i de øvrige nordiske lande. Som det fremgår af tabel 2, slår samme tendens igennem i denne undersøgelse: Mens hele 59,5 pct. af de unge mænd angiver, at de sjældent eller aldrig føler sig stressede, er det samme tilfældet for 49,4 pct. af de unge kvinder. Samtidig angiver 2,3 pct. af de unge kvinder,

at de altid føler sig stressede, mens det tilsvarende tal for de unge mænd er 1,4. På samme måde angiver 22 pct. af de unge kvinder, at de ofte føler sig stressede, mens 16,4 pct. af de unge mænd ofte oplever stress.

Der er også aldersforskelle, hvilket fremgår af tabel 3. Blandt de 15-19-årige svarer 16,2 pct. og 42,2 pct., at de aldrig henholdsvis sjældent føler sig stressede. For de 20-24-årige er de samme tal 12,9 pct. og 37,2 pct.

Tabel 3: Hvor ofte føler du dig stresset? Aldersopdelt					
	Aldrig	Sjældent	Hverken ofte eller sjældent	Ofte	Altid
Unge 15-19 år	16,2%	42,2%	22,6%	17,7%	1,3%
Unge 20-24 år	12,9%	37,2%	26,6%	20,9%	2,5%
Alle unge	14,6%	39,8%	24,5%	19,2%	1,9%

Chi square test: P = 0,000 for alle sammenhænge i tabellen

Til gengæld føler 2,5 pct. af de ældste unge sig altid stressede, mens det samme er tilfældet for 1,3 pct. af de yngste unge. På samme måde føler 20,9 pct. af de ældste unge sig ofte stressede, mens det samme er tilfældet for 17,7 pct. af de yngste unge. Jo længere, man bevæger sig ud i ungdomslivet, med de øgede krav om selv at skulle forvalte sit liv, der følger med denne bevægelse, desto oftere oplever man tilsyneladende stress.

4. De yngste føler oftest meningsløshed

Vi har også spurgt de unge om, hvor ofte de føler, at de ting, som de foretager sig i hverdagen, er uden mening. Dette spørgsmål er bl.a. inspireret af sociologen Aaron Antonovsky, der peger på, at et menneske må opleve tilværelsen som meningsfuld og håndterbar, hvis det skal kunne klare psykiske og fysiske problemer med helbredet i behold (Antonovsky 2000). Man kan tilføje, at det ikke mindst gælder for unge, som er i en fase i livet, hvor de skal finde ud af, hvad de vil med sig selv og deres liv, og hvor de skal træffe en række valg om uddannelse, bopæl osv., der har afgørende konsekvenser for resten af deres liv og fremtid. Unge er m.a.o. i en livsfase, hvor tilværelsens meningsfuldhed og håndterbarhed kontinuerligt tematiseres, og hvor fraværet af meningsfuldhed og håndterbarhed derfor ligeledes er et tema, der kan dukke op.

Som det fremgår af tabel 4, er det imidlertid kun 1,3 pct. af de unge i undersøgelsen, der altid føler, at de ting, de foretager sig i hverdagen, er uden mening. Det er dog 11 pct. – dvs. mere end hver tiende – der ofte føler, at de ting, de foretager sig i hverdagen, er meningsløse. Den største andel af de unge – 44 pct. – svarer imidlertid, at de sjældent har en sådan oplevelse, mens 27,2 pct. angiver, at de aldrig oplever, at de ting, de foretager sig i hverdagen, er uden mening.

	Aldrig	Sjældent	Hverken ofte eller sjældent	Ofte	Altid
Unge 15-19 år	27,1%	42,8%	16,3%	12,2%	1,6%
Unge 20-24 år	27,2%	45,1%	16,8%	9,9%	1,0%
Alle unge	27,2%	43,9%	16,6%	11,1%	1,3%

Chi square test: $P < 0,05$ ved sammenlægnings til 3 kategorier (aldrig/sjældent, hverken eller, ofte/altid)

Som det ligeledes fremgår af tabel 4, er følelsen af meningsløshed mere udbredt blandt de 15-19-årige end blandt de 20-24-årige. Mens 13,8 pct. i den yngste gruppe af unge ofte eller altid oplever, at de ting, de foretager sig i hverdagen, er meningsløse, gælder det samme for 10,9 pct. i den ældste gruppe af unge. Mens vi kunne se tegn på, at følelsen af stress blev hyppigere, jo mere de unge bevægede sig ud i ungdomslivet med krav om selvforvaltning osv., ser det altså ud til at forholde sig lige omvendt med følelsen af meningsløshed, der tilsyneladende aftager med denne bevægelse. Dette kan tænkes at hænge sammen med, at oplevelsen af selv at træffe flere beslutninger om hvad man vil bruge sit liv til gør, at det føles mere meningsfuldt.

Går vi bag om tallene i tabel 4 kan vi endvidere se, at der ikke er nogen signifikante forskelle mellem kønnene – også her brydes de unges svar på spørgsmålet om meningsløshed altså med deres svar på spørgsmålet om stress.

5. Helbred, stress og meningsløshed

Men hvordan forholder det sig med sammenhængen mellem den helbreds vurdering, de unge foretog i starten af kapitlet, og deres svar på spørgsmålene om stress og meningsløshed? I tabel 5, hvor vi viser sammenhængen mellem de unges helbreds vurdering og stress, fremgår det, at tre gange så mange af de unge, der ofte eller altid føler sig stressede (11,3 pct.), som af de unge, der sjældent eller aldrig føler sig stressede (4,0 pct.), betegner deres helbred som dårligt eller meget dårligt.

Hvor ofte føler du dig stresset?	Hvor godt er dit helbred i øjeblikket?		
	Dårligt eller meget dårligt helbred	Hverken dårligt eller godt helbred	Godt eller meget godt helbred
Sjældent eller aldrig	4,0 %	9,1 %	86,9 %
Hverken sjældent eller ofte	4,1 %	13,7 %	82,2 %
Ofte eller altid	11,4 %	19,1 %	69,5 %
Alle unge	5,6 %	12,3 %	82,1 %

Chi square test: $P = 0,000$ for alle sammenhænge

Når det er sagt, skal det understreges, at et stort flertal af de unge, der ofte eller altid føler sig stressede, betegner deres helbred som godt eller meget godt (69,5 pct.). Det er ikke desto mindre væsentligt færre end andelen af de unge, der sjældent eller aldrig oplever stress (86,9 pct.). Så der ser altså ud til at være en væsentlig sammenhæng mellem de unges helbreds-vurdering og stress: jo sjældnere de unge i undersøgelsen oplever stress, desto større er sandsynligheden for, at de vurderer deres helbred positivt.

Et tilsvarende mønster ser vi i forholdet mellem de unges helbreds-vurdering og deres oplevelse af meningsløshed. Som det fremgår af tabel 6, betegner mere end tre gange så mange af de unge, der ofte eller altid føler meningsløshed (13,4 pct.), som af de unge, der sjældent eller aldrig føler meningsløshed (4,0 pct.), deres helbred som dårligt eller meget dårligt.

Tabel 6: Sammenhæng mellem vurdering af eget helbred og hvor ofte unge føler meningsløshed i hverdagen			
Hvor ofte føler du, at de ting, du foretager dig i din hverdag, er uden mening?	Hvor godt er dig helbred i øjeblikket?		
	Dårligt eller meget dårligt helbred	Hverken dårligt eller godt helbred	Godt eller meget godt helbred
Sjældent eller aldrig	4,0 %	10,5 %	85,4 %
Hverken sjældent eller ofte	6,5 %	15,2 %	78,3 %
Ofte eller altid	13,4 %	17,8 %	68,8 %
Alle unge	5,6 %	12,2 %	82,2 %

Chi square test: P = 0,000 for alle sammenhænge i tabellen

Også her må det påpeges, at et flertal af de unge, der ofte eller altid føler meningsløshed, betegner deres helbred som godt eller meget godt (68,6 pct.). Igen er det dog væsentligt færre end blandt de unge, der sjældent eller aldrig oplever meningsløshed (85,4 pct.). Så ligesom det var tilfældet med stress, kan vi altså konstatere, at der er en uomtvistelig sammenhæng mellem de unges oplevelse af meningsløshed og de unges helbreds-vurderinger: Jo oftere de unge oplever, at de ting, de foretager sig i hverdagen, er meningsløse, desto større er sandsynligheden for, at de ligeledes vurderer deres helbred negativt.

6. Handikaps og sygdomme

Med henblik på yderligere at indkredse de unges helbredssituation har vi også spurgt dem, om de har nogle handicaps eller alvorlige sygdomme. Som det fremgår af tabel 7, angiver 5,3 pct. af de unge i undersøgelsen, at de har et fysisk handicap. Det kan være, at de fx er hørehæmmede, synshæmmede eller spastisk lammede. 2,6 pct. af de unge giver udtryk for, at de har et psykisk handicap, hvilket eksempelvis kan være ADHD eller autisme. Andelen af unge, der har en kronisk sygdom, som fx diabetes eller en blødersygdom, udgør 7 pct. 3,4 pct. af de unge angiver at have eller have haft en livstruende sygdom, som fx kræft eller blodprop. Endeligt er der 7,9 pct., der angiver, at de har eller har haft en psykisk sygdom, som fx depression, tvangstanker eller angst.

Tabel 7: Andel af som har eller har haft følgende handicap eller alvorlige sygdomme. Kønsfordelt			
	Unge mænd	Unge kvinder	Alle unge
Har fysisk handicap	5,1%	5,6%	5,4%
Har psykisk handicap	2,4%	2,8%	2,6%
Har kronisk sygdom	* 6,0%	* 8,0%	7,0%
Har/har haft livstruende sygdom	3,9%	2,9%	3,4%
Har/har haft psykisk sygdom	*** 5,0%	*** 10,9%	7,9%
Ingen af de 5 handicap/sygdomme	81,3%	75,6%	78,5%
Mindst 1 af de 5 handicap/sygdomme	18,7%	24,4%	21,5%

Chi square test : * p < 0,05 ** p < 0,01 *** p < 0,001

I alt er der 21,5 pct. af de unge i undersøgelsen, som har eller har haft mindst en af de fem nævnte former for handicap eller sygdom. Det er således en stor gruppe af de unge, der har erfaringer med disse handicap og alvorlige sygdomsforløb, der kan gøre det svært for de unge at tage del i et ungdomsliv på lige fod med andre unge. Som det ligeledes fremgår af tabellen, er der her visse kønsforskelle. 24,4 pct. af de unge kvinder tilkendegiver, at de har eller har haft mindst af de pågældende handicap og sygdomme mod 18,7 pct. af de unge mænd. Flere unge kvinder (8,0 pct.) end unge mænd (6,0 pct.) har kroniske sygdomme. Og mere end dobbelt så mange unge kvinder (10,9 pct.) som unge mænd (5 pct.) angiver, at de har eller har haft en psykisk sygdom. Især unge kvinders større tilbøjelighed til at få psykiske sygdomme er efterhånden veldokumenteret (fx Helveg-Larsen m.fl. 2003, Helveg-Larsen m.fl. 2007, Garde & Gerlach 2006 og SOU 2006), omend der sideløbende foregår en diskussion af unge mænds tilbøjelighed til at underrapportere psykiske sygdomme i kvantitative studier og deres tendens til i ringere grad at kontakte behandlingssystemet ved psykiske sygdomme, hvorfor der menes at være et vist mørketal for unge mænds psykiske sygdomme (fx SOU 2006). De to køns tal for psykiske sygdomme er dog så forskellige, at det kan være svært at se bort fra, at flere unge kvinder rent faktisk har psykiske sygdomme end unge mænd.

Ikke overraskende er der flere af de unge med end uden et handicap eller en alvorlig sygdom, som vurderer deres helbred negativt: Kun 2,6 pct. af de unge, der ikke har en af de fem handicaps eller alvorlige sygdomme, foretager en negativ helbredsbedømmelse, mens det samme er tilfældet for hele 16,6 pct. af de unge, som har svaret ja til mindst en af kategorierne (tabel 8).

Især blandt unge med et psykisk handicap er der en forhøjet andel, der vurderer deres helbred negativt (27,5 pct.), og en lavere andel, der vurderer det positivt (59,3 pct.). Men selv blandt disse unge er der altså et flertal, som vurderer deres helbred positivt, hvilket afspejler en generel tendens, nemlig at et flertal af unge i alle handicap- og sygdomskategorierne vurderer deres helbred positivt.

Tabel 8: Sammenhæng mellem handicap/alvorlige sygdomme og selv vurderet helbred			
	Hvordan er dit helbred?		
	Dårligt eller meget dårligt	Hverken dårligt eller godt	Godt eller meget godt
Alle unge	5,5%	12,3%	82,1%
Har fysisk handicap	18,3%	16,7%	65,1%
Har psykisk handicap	27,5%	13,2%	59,3%
Har kronisk sygdom	19,4%	21,1%	59,5%
Har/har haft livstruende sygdom	15,1%	23,5%	61,3%
Har/har haft psykisk sygdom	21,2%	19,7%	59,1%
Ingen af de 5 handicap/sygdomme	2,6%	10,8%	86,7%
Mindst 1 af de 5 handicap/sygdomme	16,6%	18,0%	65,4%

Chi square test: P = 0,000 for alle sammenhænge vist i tabellen

7. Mange lider af koncentrationsbesvær

I undersøgelsen har vi endvidere spurgt de unge, hvor ofte de har oplevet følgende tilstande: ondt i maven, hovedpine, muskelsmerter (ikke udløst af motion eller fysisk anstrengelse), søvnproblemer, koncentrationsproblemer og angst. Ikke alle disse tilstande er i sig selv bekymringsvækkende, men oplever de unge meget ofte en eller flere af tilstandene, må man antage, at det kan gå ud over deres fritidsliv, omgang med jævnaldrende, sociale integration og deres indlæring, og så kan det gå hen og blive en alvorlig trivselsproblematik (jf. Rasmussen & Due 2007).

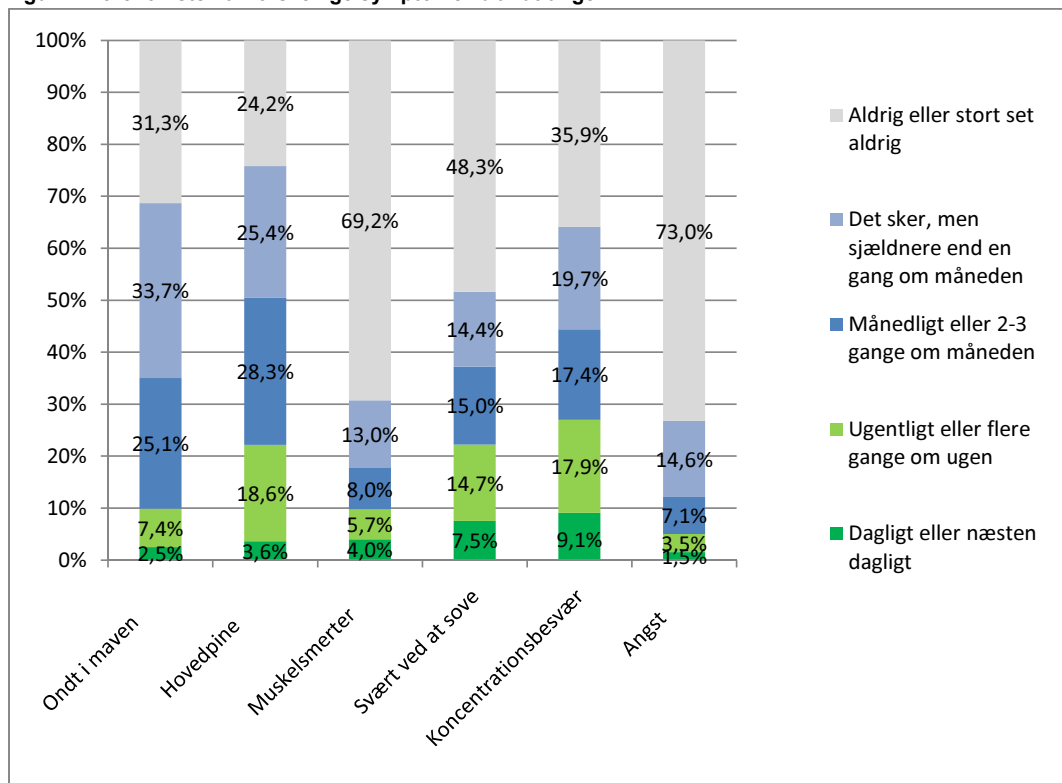
Med få undtagelser gælder det imidlertid for alle de nævnte tilstande, at et flertal af de unge enten ikke oplever dem, eller at de oplever dem meget sjældent. Som det fremgår af figur 1, lider ganske mange af de unge dog ofte af hovedpine: 3,6 pct. af de unge i undersøgelsen har således hovedpine næsten dagligt, mens 18,6 pct. har hovedpine en eller flere gange om ugen. Mavepine er ikke helt så udbredt: Én ud af ti unge har ofte mavepine: 2,5 pct. oplever det dagligt, mens 7,4 pct. oplever det en eller flere gange ugentligt. Der er også en ud af ti unge, der ofte oplever muskelsmerter – og vel at mærke ikke muskelsmerter, der er fremkommet af fysisk træning eller overanstrengelse. 4 pct. af de unge i undersøgelsen oplever således muskelsmerter dagligt, mens 5,7 pct. oplever dem ugentligt.

Den tilstand, som flest unge ofte har, er koncentrationsbesvær: 9,1 pct. oplever således dagligt koncentrationsbesvær, mens 17,9 pct. oplever det en eller flere gange ugentligt. Det er altså mere end hver fjerde ung, der ofte oplever koncentrationsproblemer. Næsten lige så mange unge oplever ofte søvnproblemer: 7,5 pct. har dagligt problemer med at falde i søvn, mens 14,7 pct. har problemer med at sove en eller flere gange ugentligt.

Angst kan være en alvorlig psykisk lidelse, der både kan forekomme som en psykotisk lidelse og en ikke-psykotisk lidelse, fx social fobi, panikangst eller tvangstanker (OCD). I undersøgelsen er der 1,5 pct. af de unge, der dagligt oplever angst, og 3,5 pct., der en eller

flere gange om ugen lider af angst. 7,1 pct. oplever angst en til tre gange månedligt. Vi kan dog ikke vide, om de unge i undersøgelsen lider af en psykotisk eller ikke-psykotisk angst.

Figur 1: Forekomsten af forskellige symptomer blandt unge



Ser vi på det samlede tilstandsbillede, kan vi konstatere, at 46,6 pct. af de unge sjældnere end ugentligt oplever en af de nævnte tilstande. Det vil imidlertid samtidig sige, at 53,4 pct. – dvs. majoriteten af de unge – oplever en af tilstandene mindst én gang om ugen. Heldigvis kan vi ligeledes konstatere, at de fleste kun oplever en tilstand ugentligt eller oftere (27,6 pct.), mens meget få unge oplever alle tilstandene (0,4 pct.).

8. Dobbelt så mange kvinder har hovedpine

Kønsopdeler vi de unges svar på spørgsmålene om de nævnte tilstande, som vi har gjort i tabel 9, føjer der sig endnu en dimension til det kønnede billede af de unges helbred, vi allerede har påbegyndt ovenfor. Godt nok er der ikke nogle væsentlige kønsforskelle på de unges oplevelse af søvnbesvær. Til gengæld er de unge mænd mere tilbøjelige til ofte at have koncentrationsbesvær end de unge kvinder, omend kønsforskellene ikke er voldsomme. Voldsomme er forskellene til gengæld, når vi zoomer ind på muskelsmerter og hovedpine, som dobbelt så mange unge kvinder som mænd ofte oplever. Flere unge kvinder end mænd oplever også mavepine og angst.

Tabel 9: Andele unge mænd og unge kvinder med følgende symptomer						
Symptom:	Unge:	Dagligt eller næsten dagligt	Ugentligt eller flere gange om ugen	Månedligt eller 2-3 gange om måneden	Sjældnere end en gang om måneden	Aldrig eller stort set aldrig
Ondt i maven	Mænd	*** 2,0%	*** 6,3%	*** 17,3%	*** 35,9%	*** 38,5%
	Kvinder	*** 3,1%	*** 8,6%	*** 33,1%	*** 31,4%	*** 23,9%
Hovedpine	Mænd	*** 2,0%	*** 15,7%	*** 25,2%	*** 28,0%	*** 29,0%
	Kvinder	*** 5,2%	*** 21,5%	*** 31,5%	*** 22,7%	*** 19,1%
Muskelsmerter	Mænd	*** 2,6%	*** 3,8%	*** 6,0%	*** 13,2%	*** 74,4%
	Kvinder	*** 5,5%	*** 7,6%	*** 10,2%	*** 12,9%	*** 63,8%
Søvnproblemer	Mænd	7,1%	14,5%	15,2%	13,9%	49,3%
	Kvinder	8,0%	15,0%	14,9%	15,0%	47,2%
Koncentrationsbesvær	Mænd	* 9,8%	* 18,4%	* 17,4%	* 17,4%	* 36,9%
	Kvinder	* 8,5%	* 17,4%	* 17,3%	* 22,0%	* 34,8%
Angst	Mænd	*** 1,2%	*** 2,4%	*** 5,3%	*** 13,1%	*** 77,9%
	Kvinder	*** 1,8%	*** 4,6%	*** 8,9%	*** 16,2%	*** 68,5%

Chi square test: * p < 0,05 / ** p < 0,01 / *** p < 0,001

Tilsvarende kønsforskelle ses i en række svenske undersøgelser, der viser, at stadig flere svenskere lider af uro, nedtrykthed, søvnbesvær, træthed, anspændthed og hovedpine, men at det især gælder unge kvinder mellem 16 og 24 år. Undersøgelserne viser også, at forekomsten af disse problemer stiger lige meget hos de unge mænd som hos de unge kvinder, selvom de unge mænd stadig ligger på et lavere niveau. Det er måske ikke så overraskende, eftersom problemerne i vid udstrækning betragtes som stressrelaterede, og unge kvinder jo, som vi også har set i denne undersøgelse, oftere oplever stress end unge mænd (SOU 2006).

9. Helbreds vurderingens betydning

Men hvordan er egentlig sammenhængen mellem de unges oplevelse af de nævnte tilstande på den ene side og de unges stress og helbred på den anden side?

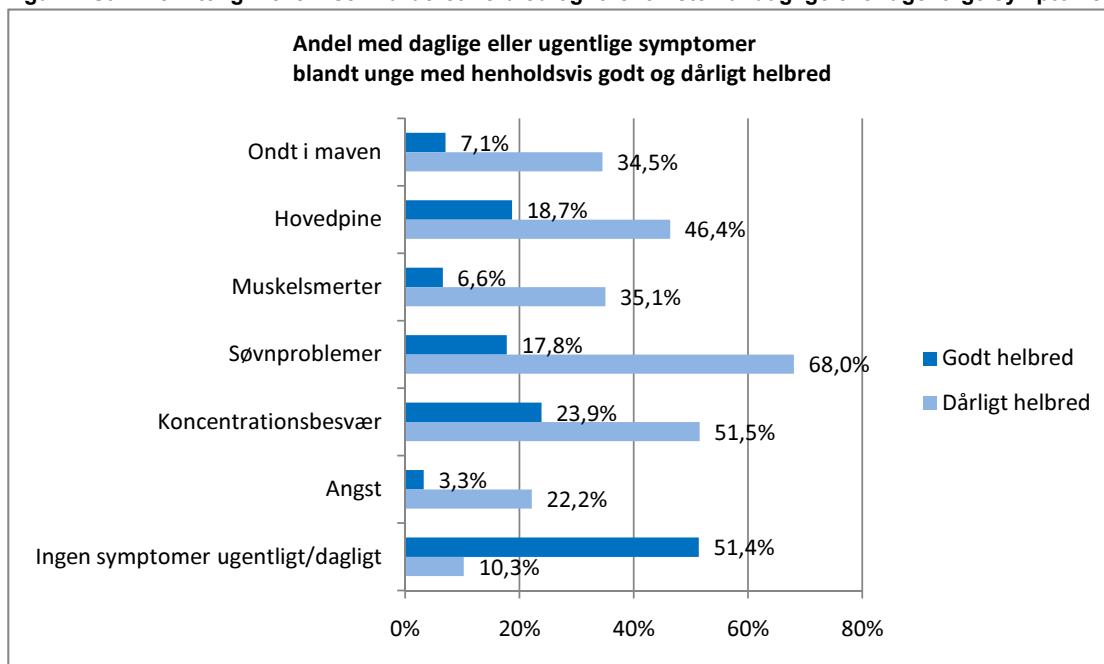
Hvis vi starter med sammenhængen mellem de nævnte tilstande og de unges helbred, ser vi bl.a., at 68 pct. af de unge, der vurderer deres helbred negativt, ofte har søvnproblemer, mens det samme kun er tilfældet for 17,8 pct. af de unge, der har en positiv vurdering af deres helbred. Der er også langt flere af de unge med en negativ helbreds vurdering (51,5 pct.) end med en positiv helbreds vurdering (23,9 pct.), der ofte har koncentrationsproblemer.

Det samme mønster gælder for unge, der ofte har hovedpine: 46,4 pct. af de unge, der har en negativ helbreds vurdering, lider således ofte af hovedpine, mens det samme er tilfældet for 18,7 pct. af de unge, der vurderer deres helbred positivt. Blandt de unge med en negativ helbreds vurdering er der næsten fem gange så mange, der ofte har mavepine, end blandt de unge med en positiv helbreds vurdering (34,5 pct. mod 7,1 pct.). Og mere end

fem gange så mange af de unge med en negativ helbreds vurdering som af de unge med en positiv helbreds vurdering har ofte muskelsmerter (35,1 pct. mod 6,6 pct.).

Den største forskel ser vi dog hos unge, der angiver at have oplevet angst: Næsten syv gange så mange af de unge med en negativ helbreds vurdering som af de unge med en positiv helbreds vurdering har ofte angst (22,3 pct. mod 3,3 pct.).

Figur 2: Sammenhæng mellem selv vurderet helbred og forekomsten af daglige eller ugentlige symptomer



Når vi gør op, hvor mange der oplever en tilstand ugentligt eller oftere, er forskellen mellem de unge med en positiv og en negativ helbreds vurdering ganske iøjnefaldende. Hele 51,4 pct. af de unge, der har en positiv helbreds vurdering, oplever aldrig nogen af de nævnte symptomer ugentligt. Det samme kan kun 10,3 pct. af de unge med en negativ helbreds vurdering istemme.

10. Betydningen af stress

Når vi ser nærmere på de nævnte tilstande og stress, kan vi se, at der er en særlig sammenhæng mellem tre tilstande, der betragtes som stressrelaterede – nemlig det at have ondt i maven, hovedpine og søvnproblemer – og så det ofte at have stress: 36,7 pct. af de unge, der ofte har ondt i maven, 34,8 pct. af de unge, der ofte har hovedpine, og 35,7 pct. af de unge, der ofte søvnproblemer, er ofte eller altid stressede. Til sammenligning er der 21,1 pct. af alle de unge i undersøgelsen, der ofte eller altid er stressede.

Tabel 10: Sammenhæng mellem unges symptomer og deres stressniveau			
	Hvor ofte føler du dig stresset?		
	Sjældent eller aldrig	Hverken sjældent eller ofte	Ofte eller altid
Alle	54,4%	24,5%	21,1%
Ondt i maven	38,4%	24,9%	36,7%
Hovedpine	40,7%	24,5%	34,8%
Muskelsmerter	40,0%	28,8%	31,2%
Svært ved at sove	42,4%	21,9%	35,7%
Koncentrationsbesvær	45,3%	23,8%	30,9%
Angst	30,3%	21,7%	48,0%
Ingen symptomer dagligt eller ugentligt	63,4%	24,5%	12,1%
Chi square test: P = 0,000 for alle sammenhænge vist i tabellen			

Men selvom risikoen for at opleve stress altså er noget højere blandt unge, der ofte oplever disse tre tilstande, er det stadig majoriteten af disse unge, der sjældent eller aldrig oplever stress.

Blandt unge der ofte har muskelsmerter eller koncentrationsbesvær er der lidt færre, om end stadig klart forhøjede andele, der ofte eller altid er stressede. Flest unge, der ofte eller altid har stress, finder vi dog blandt de unge, der ofte har angst (48 pct.). Det er endvidere den eneste tilstand, hvor der er flere unge – og endda væsentligt flere – som ofte eller altid er stressede, end der er unge, som sjældent eller aldrig oplever stress. Af de unge, der ikke har nogen af de seks symptomer ofte, er det til sammenligning kun 12,1 pct., der ofte eller altid føler sig stressede.

11. Helbredet og de unges oplevelse af sig selv og deres liv

Nu vil vi undersøge sammenhængene mellem udvalgte aspekter af de unges helbred, som det fremgår af dette kapitel, og udvalgte aspekter af de unges subjektive oplevelser af dem selv og deres liv, som vi belyste i forrige kapitel, der satte fokus på rapportens første trivsels-spør.

De aspekter af de unges helbred, vi vil løfte frem, er de unges vurdering af deres helbred, deres oplevelse af stress og deres følelse af meningsløshed. Disse aspekter vil vi krydse med de fire spørgsmål, der var omdrejningspunktet i forrige kapitel: 1: Hvordan er dit liv lige nu – sådan alt i alt? 2: Hvor ofte føler du, at du har problemer, der gør det svært at klare hverdagen? 3: Hvordan er din selvtilid? Og endelig: 4. Hvor populær er du i forhold til andre på din egen alder?

Som det fremgår af tabel 11, er der en betydelig sammenhæng mellem de unges vurdering af deres liv lige nu og deres vurdering af deres helbred. Kun 1,8 pct. af de unge, der har foretaget en positiv vurdering af deres helbred, foretager en negativ vurdering af deres liv lige nu, mens det samme er tilfældet for hele 19,1 pct. af de unge, der har foreta-

get en negativ vurdering af deres helbred. 87 pct. af de unge med et positivt syn på deres helbred har ligeledes et positivt syn på deres liv lige nu. Det er lidt flere end de 83,3 pct., vi gennemsnitligt finder hos alle unge og over 30 procentpoint mere end vi finder hos unge, der har en negativ vurdering af deres helbred, hvor der blot er 53,1 pct.

Det samme mønster tegner sig for stress: 72 pct. af de unge, der ofte eller altid oplever stress, vurderer deres liv lige nu positivt, mens det samme er tilfældet for hele 87,9 pct. af de unge, der sjældent eller aldrig oplever stress. Omvendt er der 6 pct. af de unge, der vurderer deres liv lige nu negativt, der ofte eller altid oplever stress, mens det samme kun er tilfældet for 2,4 pct. af de unge, der sjældent eller aldrig oplever stress.

Tabel 11: Sammenhæng mellem de unges vurdering af deres liv lige nu og deres helbred			
	Hvordan er dit liv lige nu?		
	Dårligt eller meget dårligt	Hverken godt eller dårligt	Godt eller meget godt
Alle unge	3,1%	13,6%	83,3%
Godt/meget godt helbred	1,8%	11,3%	87,0%
Dårligt/ meget dårligt helbred	19,1%	27,8%	53,1%
Ofte/altid stresset	6,0%	22,0%	72,0%
Aldrig/sjældent stresset	2,4%	9,7%	87,9%
Føler ofte/altid meningsløshed	8,7%	30,8%	60,5%
Føler sjældent/aldrig meningsløshed	1,8%	9,3%	88,9%

Chi square test: P = 0,000 for alle sammenhænge vist i tabellen

Endeligt er der næsten fem gange så mange af de unge, der vurderer deres liv lige nu negativt, som ofte eller altid føler, at de ting, de foretager sig i hverdagen er uden mening (8,7 pct.), end det er tilfældet blandt de unge, der sjældent eller aldrig har denne følelse (1,8 pct.). Selv blandt de unge, der ofte eller altid oplever meningsløshed, er der et klart flertal på 60,5 pct., der har en positiv vurdering af deres liv lige nu. Det er dog langt færre end de 88,9 pct., der sjældent eller aldrig finder det, de beskæftiger sig med i hverdagen, uden mening.

Fokuserer vi på sammenhængene mellem de tre helbredsaspekter og de unges selvtillid, genfinder vi mange af de samme mønstre. Som det fremgår af tabel 12, har 76,7 pct. af de unge, der foretager en positiv vurdering af deres helbred, en høj eller meget høj selvtillid. Kun 4,1 pct. af de unge, der foretager en positiv vurdering af deres helbred, har til gengæld lav eller meget lav selvtillid. Sandsynligheden for at vurdere selvtilliden lavt forhøjes til gengæld væsentligt, hvis man vurderer sit helbred negativt (26,3 pct.). Der er dog også akkurat et flertal af unge med en negativ vurdering af eget helbred, der angiver, at de har en høj eller meget høj selvtillid (51,5 pct.).

Tabel 12: Sammenhæng mellem de unges vurdering af deres selvtillid og deres helbred			
	Hvordan er din selvtillid?		
	Lav eller meget lav	Hverken høj eller lav	Høj eller meget høj
Alle unge	6,0%	20,6%	73,4%
Godt/meget godt helbred	4,1%	19,3%	76,7%
Dårligt/meget dårligt helbred	26,3%	22,2%	51,5%
Ofte/altid stresset	11,7%	23,2%	65,2%
Sjældent/aldrig stresset	4,4%	17,9%	77,7%
Føler ofte/altid meningsløshed	17,4%	24,9%	57,6%
Føler sjældent/aldrig meningsløshed	3,8%	18,6%	77,6%
Chi square test: P = 0,000 for alle sammenhænge vist i tabellen			

65,2 pct. af de unge, der ofte eller altid føler stres, angiver, at deres selvtillid er høj eller meget høj, mens det samme er tilfældet for 77,7 pct. af de unge, der sjældent eller aldrig oplever stress. Ikke overraskende er der således også flere af de unge med lav eller meget lav selvtillid, som ofte eller altid føler sig stressede (11,7 pct.), end blandt de unge med høj eller meget høj selvtillid (4,4 pct.).

Endnu større forskel finder vi, når vi ser på de unge, der ikke kan finde mening med de ting, de foretager sig i hverdagen. 17,4 pct. af de unge, der ofte eller altid føler meningsløshed, har en lav vurdering af deres selvtillid, mens det samme kun er tilfældet for 3,8 pct. af de unge, der sjældent eller aldrig oplever meningsløshed.

Og 77,6 pct. af de unge, der sjældent eller aldrig oplever meningsløshed, har en høj eller meget høj selvtillid, mens det samme kun er tilfældet for 57,6 pct. af de unge, der ofte eller altid føler meningsløshed. Jo sjældnere, de unge føler meningsløshed, desto større er sandsynligheden altså for, at de har en høj eller meget høj selvtillid

Retter vi nu blikket mod sammenhængene mellem de tre helbredsaspekter og de unges vurdering af deres popularitet er billedet, som det fremgår af tabel 13, en smule mere tvetydigt.

På den ene side kan vi se et genkendeligt mønster blandt de unge, der karakteriserer dem selv som mindre populære end deres jævnaldrende. Sammenlignet med gennemsnittet er der flere som deler den vurdering blandt de unge, der har en negativ vurdering af deres helbred (11,7 pct.), ofte eller altid er stressede (9,6 pct.) og ofte eller altid føler de ting, de foretager sig i hverdagen er uden mening (9,1 pct.).

Tabel 13: Sammenhæng mellem unges vurdering af deres popularitet i forhold til andre på deres egen alder og deres helbred			
	Hvor populær er du i forhold til andre på din egen alder?		
	Mindre populær	Lige så populær	Mere populær
Alle unge	6,9%	78,7%	14,4%
Godt/meget godt helbred	*** 6,0%	*** 79,2%	*** 14,7%
Dårligt/ meget dårligt helbred	*** 11,7%	*** 77,7%	*** 10,6%
Ofte/altid stresset	** 9,6%	** 74,1%	** 16,3%
Aldrig/sjældent stresset	** 6,5%	** 79,3%	** 14,3%
Føler ofte/altid meningsløshed	*** 9,1%	*** 77,0%	*** 13,9%
Føler sjældent/aldrig meningsløshed	*** 5,6%	*** 79,6%	*** 14,9%

Chi square test: * p < 0,05 / ** p < 0,01 / *** p < 0,001

På den anden side er der faktisk flere af de unge, der ofte eller altid føler sig stressede, som oplever, at de er mere populære end deres jævnaldrende (16,3 pct.), end der er blandt unge, der aldrig eller sjældent oplever det (14,3 pct.). Der er en smule færre af de unge, der ofte eller altid føler meningsløshed, som oplever, at de er mere populære end deres jævnaldrende, (13,9 pct.), end der er blandt unge, der aldrig eller sjældent oplever det (14,9 pct.). Forskellen er dog ikke særlig markant. Mere markant og samstemmende med det hidtidige mønster er det, at der er færre af de unge med et negativt syn på deres helbred, der vurderer, at de er mere populære end deres jævnaldrende. Andelen er 10,6 pct. mod 14,7 pct. blandt unge med en positiv vurdering af deres helbred. Det viser sig i øvrigt, at det i særlig høj grad gælder for de unge kvinder, der endvidere også ser ud til at have en øget tilbøjelighed til at opleve, at de er mere populære, såfremt de vurderer deres helbred positivt.

Fokuserer vi på sammenhængene mellem de unges helbred, og hvor ofte de har problemer, der gør det svært for dem at klare hverdagen, forstærkes de mønstre, vi allerede har set.

82 pct. af de unge, der har lavet en positiv vurdering af deres helbred, oplever sjældent eller aldrig problemer, der gør det svært for dem at klare hverdagen. Det samme gør sig gældende for 46,6 pct. af de unge, der har lavet en negativ vurdering af deres helbred. Unge med en negativ helbredsbedømmelse har til gengæld fem gange oftere problemer, der gør det svært for dem at håndtere hverdagen (35,5 pct.), end unge med en positiv helbredsbedømmelse (6,1 pct.).

Kun 4,4 pct. af de unge, der sjældent eller aldrig føler sig stressede, har ofte eller altid problemer, der gør det svært for dem at klare hverdagen, mens det samme er tilfældet for 20,2 pct. af de unge, der ofte eller altid føler sig stressede. Der er dog stadig et flertal af disse unge (60,2 pct.), der sjældent eller aldrig føler de har problemer, der gør det svært for dem at klare hverdagen. Ikke desto mindre er det væsentligt færre end de 86,9 pct. af de unge, som sjældent eller aldrig føler stress.

Tabel 14: Sammenhæng mellem unges vurdering af hvor ofte de har problemer, der gør det svært at klare hverdagen og deres helbred			
	Hvor ofte har du problemer, der gør det svært at klare hverdagen?		
	Sjældent eller aldrig	Hverken sjældent eller ofte	Ofte eller altid
Alle unge	78,5%	12,7%	8,8%
Godt/ meget godt helbred	82,5%	11,4%	6,1%
Dårligt/ meget dårligt helbred	46,6%	19,9%	33,5%
Ofte stresset	60,4%	19,4%	20,2%
Sjældent stresset	86,9%	8,7%	4,4%
Føler ofte/altid meningsløshed	56,4%	15,3%	28,3%
Føler sjældent/aldrig meningsløshed	85,0%	10,1%	5,0%

Chi square test: P = 0,000 for alle sammenhænge vist i tabellen

Historien gentager sig med meningsløshed: Kun 5 pct. af de unge, der sjældent eller aldrig har en følelse af, at de ting de foretager sig i hverdagen er uden mening, har ofte eller altid problemer, der gør det svært at håndtere hverdagen. Mens det er hele 28,3 pct. af de unge, der ofte eller altid føler meningsløshed i hverdagen.

Sammenfattende kan vi pege på, at jo bedre helbred, jo sjældnere stress og jo mindre meningsløshed, de unge tilkendegiver, at de oplever, desto større er sandsynligheden også for, at de vurderer deres liv lige nu positivt, at de vurderer deres selvtillid højt, at de vurderer deres popularitet mindst på niveau med deres jævnaldrende og at de i ringe grad har problemer, der gør det svært at håndtere deres hverdag.

