

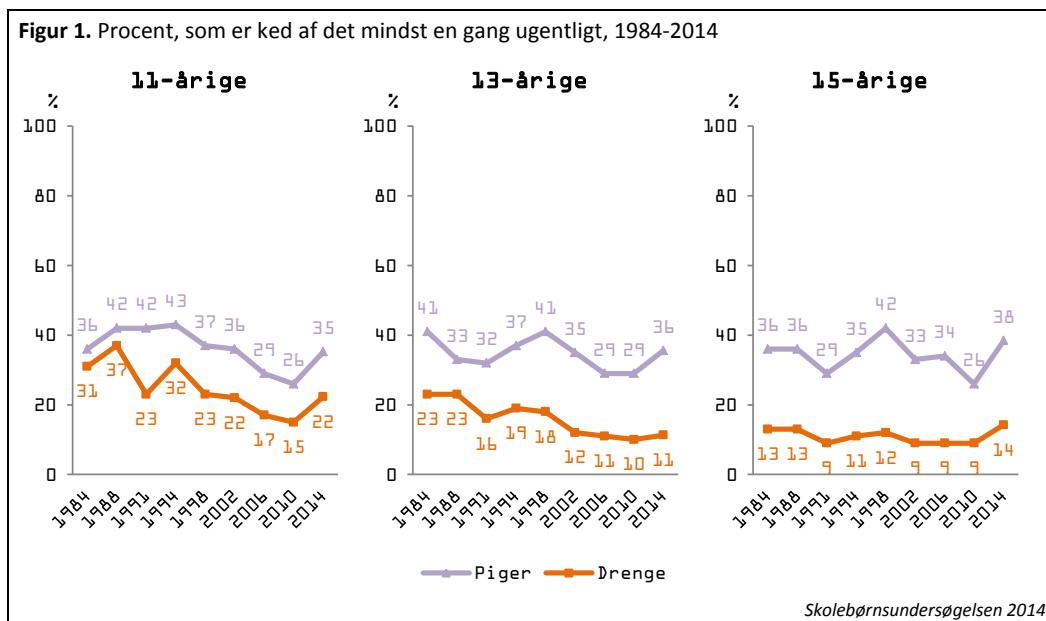
Udviklingen i nervøse/stressrelaterede tilstande

Udvikling blandt børn

Der er få data på danske børn, som giver mulighed for at følge udviklingen i børns helbred og trivsel over tid. Skolebørnsundersøgelsen har i Danmark eksisteret siden begyndelsen af 1980'erne. Undersøgelsen har indsamlet spørgeskemadata fra et landsrepræsentativt udsnit af 11-, 13- og 15-årige skoleelever hvert fjerde år, og er derfor velegnet til at sige noget om udviklingen i helbred og symptomer blandt børn. Skolebørnsundersøgelsen inkluderer ikke en specifik måling af oplevet stress, men har siden undersøgelsens begyndelse spurgt eleverne om en række somatiske og mentale symptomer. Nedenfor præsenteres udviklingen af en række centrale mentale symptomer fra 1984 og frem til 2014.

Oplevelsen af at være ked af det

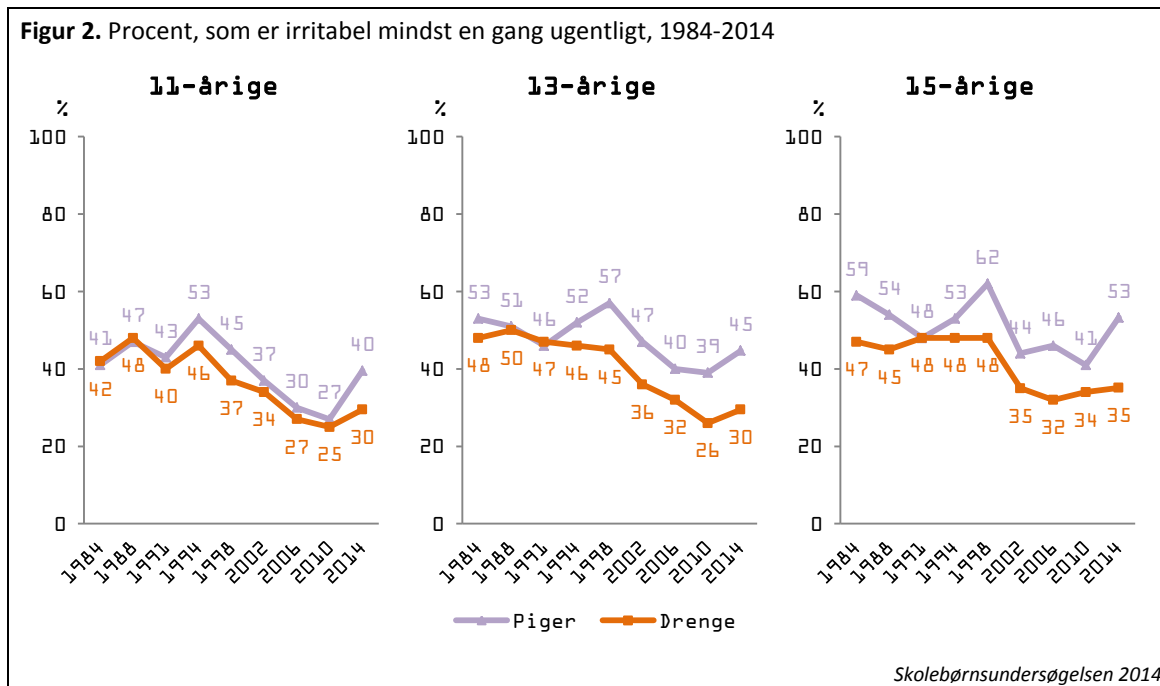
Af **Figur 1** fremgår udviklingen i andel af elever, som er **kede af det** mindst en gang ugentligt. Her ses stigninger i alle grupper fra 2010-2014 med undtagelse af de 13-årige drenge. For pigerne er forekomsten samlet set steget fra 27% i 2010 til 36% i 2014, og blandt drengene er den samlede forekomst steget fra 11% til 16% i samme tidsperiode. Denne udvikling følger en ellers positiv tendens i forekomsten siden undersøgelsens start, hvor der særligt i de yngste aldersgrupper tidligere har været tale om en positiv udvikling med et relativt stabilt fald i forekomsten frem til 2010.



At føle sig irriteret

Udviklingen i forekomsten af elever, som oplever at være **irriteret** mindst en gang ugentligt fremgår af **Figur 2**. Der er især for pigerne tale om en markant stigning i forekomsten af dette symptom fra 2010 til 2014. Som det fremgår af figuren, har andelen over de seneste undersøgelsesrunder generelt været faldende, men over den seneste periode fra 2010 til 2014 er den samlede forekomst blandt pigerne steget med 10%, fra 36% til 46%. Den samlede stigning hos drengene i samme tidsrum udgør 4%, fra 28% til 32%.

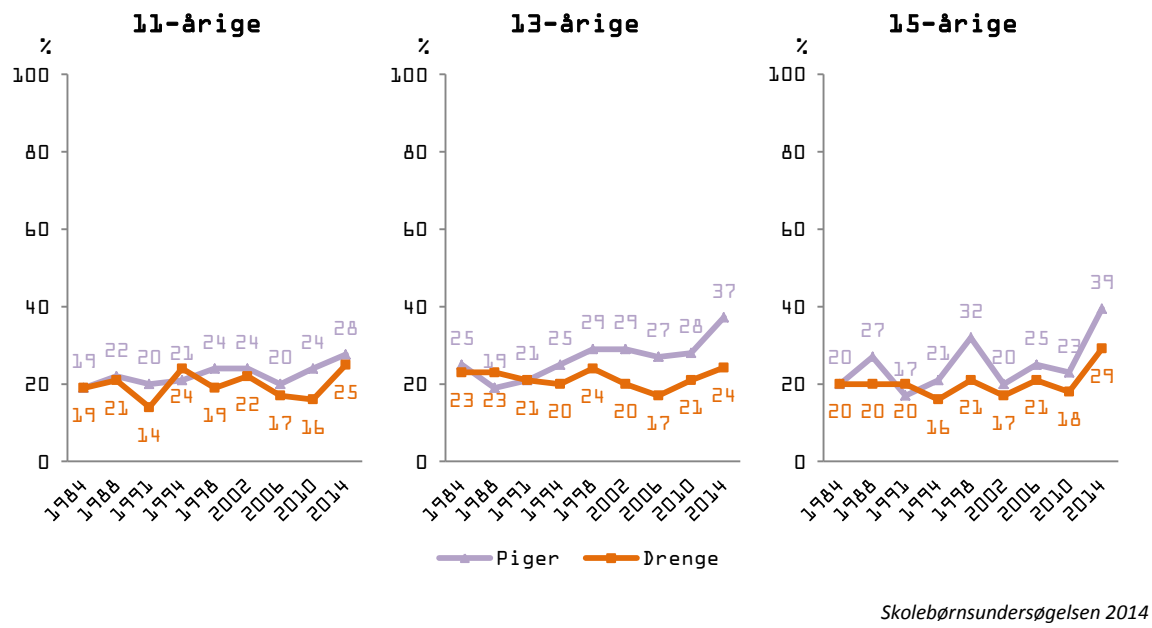
om end denne stigning er ikke signifikant. Den generelt positive udvikling, der har været for irritabilitet over de seneste fire undersøgelser, synes således at have vendt, i særdeleshed blandt pigerne.



Nervøsitet

Af **Figur 3** fremgår det, at der i alle køns-aldersgrupper fra 2010 til 2014 er sket en stigning i andelen af elever, der er **nervøse** mindst en gang ugentligt, dog er stigningen ikke signifikant for de 11-årige piger og 13-årige drenge. Stigningen er særligt udtalt blandt 15-årige piger, hvor forekomsten er steget fra 23% til 39%. Gennemsnitligt er der tale om store stigninger i forekomsten fra 25% til 35% blandt pigerne og fra 18% til 26% blandt drengene.

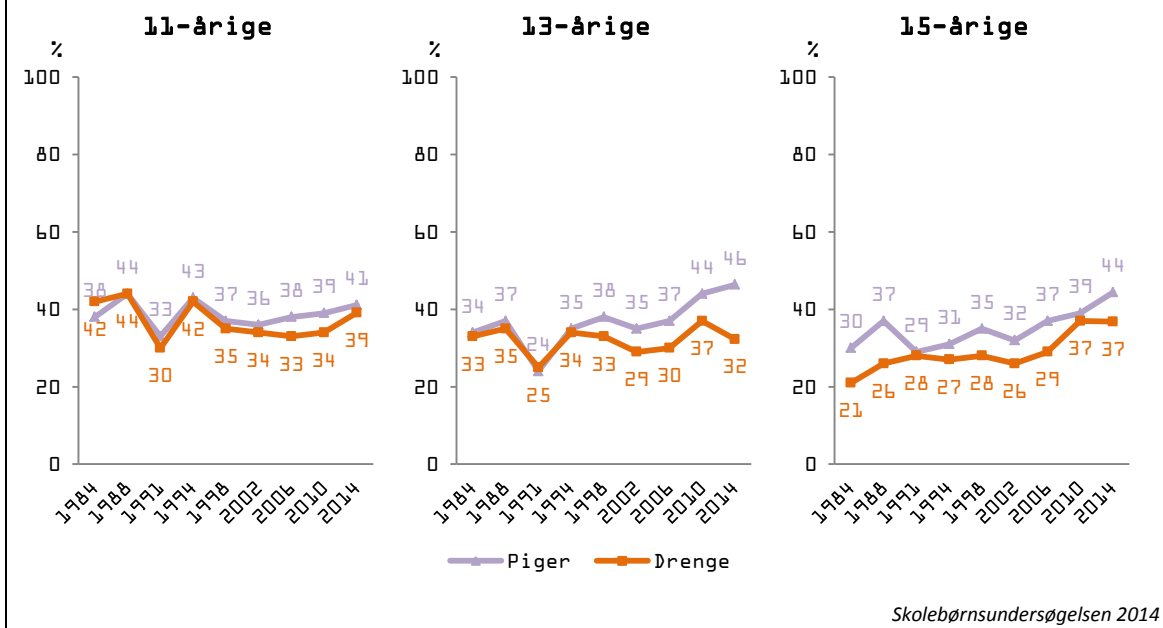
Figur 3. Procent, som er nervøs mindst en gang ugentligt, 1984-2014



Søvnproblemer

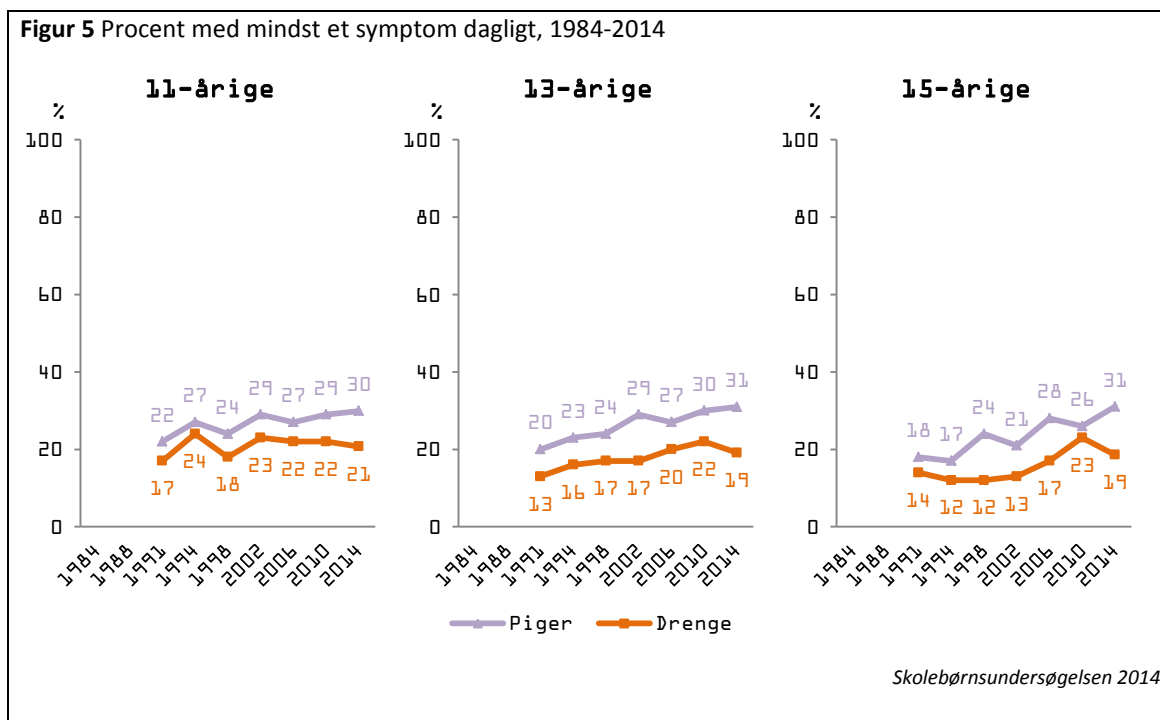
Som det ses af **Figur 4** har der særligt for de ældste aldersgrupper været en stigning i forekomsten af søvnproblemer over de sidste 20 år. I 2014 er der sket et fald i forekomsten af **indsovningsbesvær** blandt 13-årige drenge, mens der er tale om en fortsat stigning af forekomsten blandt de yngste drenge og blandt de ældste piger.

Figur 4. Procent, som har svært ved at falde i søvn mindst en gang ugentligt, 1984-2014



Mindst ét dagligt somatisk eller mentalt symptom

Figur 5 viser forekomsten af elever, som har **mindst et symptom dagligt** (ondt hovedet, ondt i maven, ondt i ryggen, irriteret, ked af det, nervøs, svært ved at falde i søvn og/eller svimmel). Forekomsten har været støt stigende siden 1991, hvor opgørelsen startede. Og stigningen fortsætter for pigerne, særligt for de 15-årige, mens der fra 2010 til 2014 er en tendens til en positiv udvikling blandt drengene, særligt blandt de ældste drenge.



Opsummering

Samlet for de udvalgte mentale symptomer kan det konkluderes, at pigerne generelt i større udstrækning end drengene plages af mentale symptomer. Ligeledes fremgår det, at der for en række enkeltsymptomer over en længere årrække har været en positiv udvikling, men at denne udvikling over de seneste år frem til en sidste dataindsamling i 2014 synes at have vendt mod en stigende forekomst af mange af disse symptomer. Overordnet set har der været en stigning i den samlede symptombelastning blandt 11, 13 og 15 årige børn over de sidste 30 år.

Udvikling blandt gymnasielever

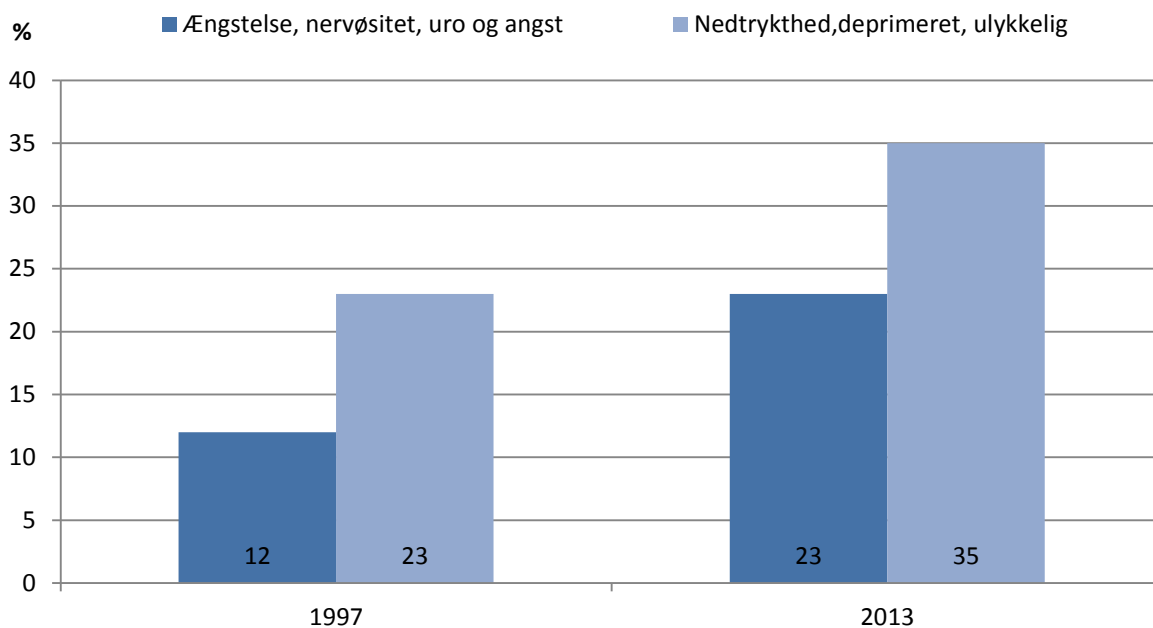
I løbet af de seneste 15-20 år er der blevet væsentligt flere unge i gymnasiet, der trives dårligt mentalt, og som er nedtrykte, kede af det, deprimerede eller nervøse.

Analysen viser, at hvor der i 1997 var cirka 12 procent af alle gymnasieelever, der inden for de seneste 14 dage har været generet af ængstelse, nervøsitet, uro eller angst, var den andel i 2013 steget til 23 procent.

Samtidig svarede næsten 23 procent af alle landets gymnasielever i 1997, at de inden for de seneste 14 dage havde følte sig nedtrykt, deprimeret eller ulykkelig. Den andel var i 2013 oppe på 35 procent.

Figur 6 viser udviklingen fra 1997 til 2013.

Figur 6. Andel, der er indenfor de seneste 14 dage har været generet af det pågældende symptom. Procent



Flere psykiske symptomer

En anden stor landsdækkende undersøgelse fra Statens Institut for Folkesundhed, Ungdomsprofilen fra 2014, bekræfter udviklingen.

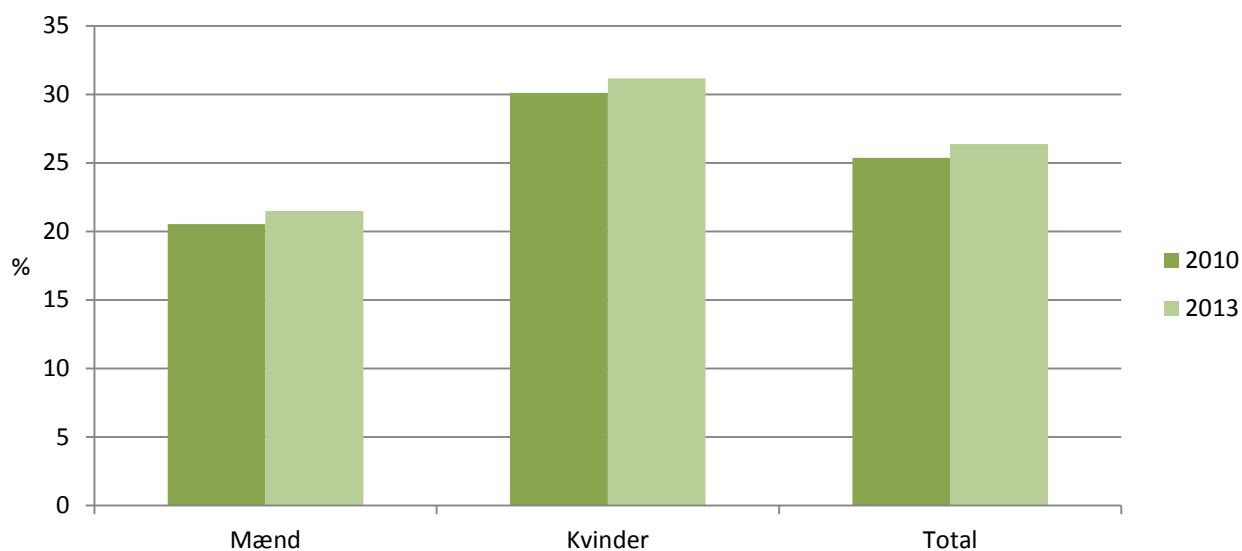
Ungdomsprofilen er seneste viden omkring de unges trivsel og mentale tilstand. I undersøgelsen blev flere end 71.000 gymnasie- og HF-elever spurgt til, hvordan de har det. Spørgsmålene var ikke formuleret på samme måde i de to forudgående undersøgelser, og svarene er derfor ikke direkte sammenlignelige. Alligevel viser tal fra Ungdomsprofilen 2014 et tydeligt billede af, at mange unge ikke har det godt mentalt.

I Ungdomsprofilen 2014 svarer 30 procent af de unge, at de næsten hver dag, mere end en gang om ugen eller næsten hver uge har været kede at det, 45 procent angiver at være irritable eller i dårligt humør, og 31 procent svarer, at de har været nervøse. I alt går cirka 107.000 unge i gymnasiet eller på HF.

Udviklingen blandt voksne

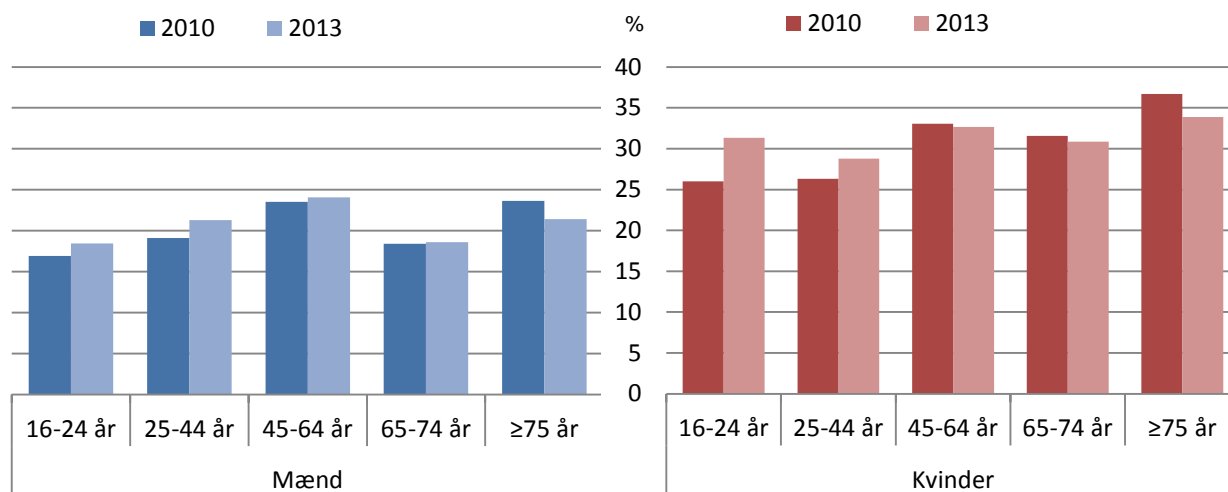
I Den Nationale Sundhedsprofil 2010 og 2013, er der spurgt til, om man inden for de seneste 14 dage har været generet af ængstelse, nervøsitet, uro og angst. **Figur 7** viser, at der ikke er sket en nævneværdig i andelen fra 2010 hvor forekomsten var 25 procent til 2013 hvor forekomsten var 26 procent.

Figur 7. Andel, der er indenfor de seneste 14 dage har været generet af ængstelse, nervøsitet, uro og angst. Procent



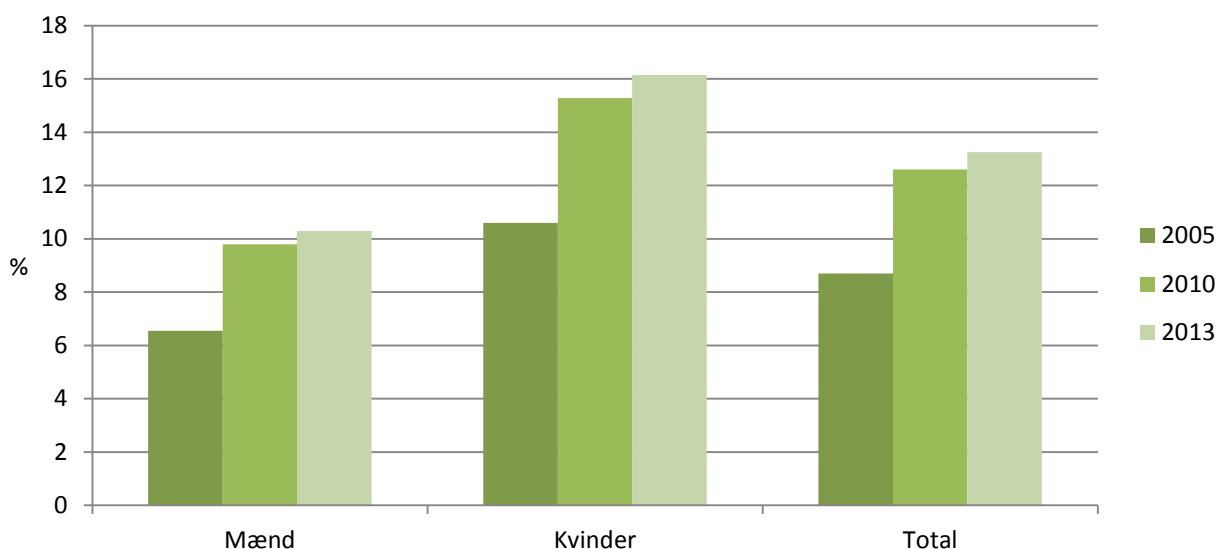
Ser man på udviklingen i køns- og aldersgrupper (**figur 8**) fremgår det, at der er sket en stigning blandt unge kvinder i alderen 16-24 år, men et fald i den ældre aldersgruppe.

Figur 8. Andel, der er indenfor de seneste 14 dage har været generet af ængstelse, nervøsitet, uro og angst. 2010-2013. Procent



I Sundheds- og Sygelighedsundersøgelsen 2005 og i Den Nationale Sundhedsprofil 2010 og 2013, er der endvidere spurgt til, hvor ofte man har følt sig nervøs eller stresset inden for de seneste 4 uger. **Figur 9** viser andelen, der ofte eller meget ofte har følt sig nervøs eller stresset inden for de seneste 4 uge. Det fremgår, at der er sket en stigning i andelen fra 2005 (9 %) til 2013 (13 %), og stigningen ses blandt både mænd og kvinder. I alle årene er andelen større blandt kvinder end blandt mænd.

Figur 9. Andel, der ofte eller meget ofte, føler sig nervøs eller stresset. Procent



Ser man på udviklingen i køns- og aldersgrupper fremgår det, at der hovedsageligt er sket en stigning blandt unge kvinder i alderen 16-24 år (**figur 10**).

Figur 10. Andel, der ofte eller meget ofte, føler sig nervøs eller stresset. 2005-2013. Procent

