

Debatt, 2019-03-28:

Vår tids stora folkhälsoutmaning – tidiga insatser ett måste

Den psykiska ohälsan är en av vår tids stora folkhälsoutmaningar. Den är så utbredd att den drabbar varannan svensk någon gång i livet. Världshälsoorganisationen (WHO) räknar med att den globalt sett kommer att stå för den största sjukdomsöranden i världen år 2030. Men för ungdomar är det så redan i dag.

Unga tampas med sin vardag och sina vardagliga problem som ofta rör skolan, kroppen och relationer. Allt som hör till dessa utmaningar och svårigheter är inte psykisk ohälsa men en hel del är det och denna del verkar dessutom öka. Bilden av att psykisk ohälsa är vanligare bland ungdomar och unga vuxna än bland övrig vuxen befolkning bekräftas av Region Västmanlands båda befolkningsundersökningar: Liv och hälsa ung och Liv och hälsa.

Särskilt utsatta är unga tjejer. Att hantera ett så utbrett och till synes tilltagande problem i en befolkning som växer innebär en stor utmaning för vården. Men även för hela samhället och för framtidens välfärd.

Vi blir allt färre i yrkesför ålder som ska göra mer för fler och detta med allt mindre ekonomiskt utrymme. Det är nu tid att börja prioritera tidiga insatser som både är sjukdomsförebyggande respektive hälsofrämjande. Vi vet att det kostar mindre för både individ och samhälle att agera innan problem uppstår. Därför behövs även främjande insatser. Det är tid att se dessa insatser som investeringar, inte kostnader. Viktigt är också att investeringarna har ett vetenskapligt stöd för att säkerställa önskad effekt.

Skolan är en viktig arena för tidiga insatser och för ungas psykiska hälsa. Likaså är ungas psykiska hälsa viktig för skolan och för samhället. Unga som mår bra har lättare för att lära sig saker och därmed bättre förutsättningar att klara av skolan.

Ett problem i dag är dock att det i skolan saknas evidensbaserade metoder som är särskilt anpassade för att stärka just ungdomars psykiska hälsa. Det finns metoder som förebygger psykiska problem och psykiska sjukdomar men dessa är inte främst utformade för att främja psykisk hälsa – i positiv bemärkelse.

Forskare vid Centrum för klinisk forskning och metodutvecklare vid Kompetenscentrum för hälsa, som utgör resurser i Region Västmanlands arbete kring utvecklingen av befolkningens hälsa, har tillsammans arbetat för att ta fram metoden SIM, på engelska Solution-focused Intervention for Mental health. SIM ska främja gymnasieungdomars psykiska hälsa och är som metod med den inriktningen bland de första i sitt slag.

SIM har sin teoretiska utgångspunkt i WHO:s definition av psykisk hälsa och bygger på lösningsfokuserade förhållningsätt och samtalstekniker. Den ges av lärare som specialutbildats för att hålla i förlängda mentorsträffar med sina elever och är utformad för att passa de flesta elever oavsett hälsostatus.

Metodens implementering testas och utvärderas för närvarande vid tre gymnasieskolor i Västerås.

Fredrik Söderqvist

med dr och epidemiolog