



LUNDS
UNIVERSITET
Socialhögskolan

“Verklig lycka hittas bortom skärmen”

- En kvalitativ innehållsanalys av fyra rikstäckande dagstidningar kring psykisk ohälsa och sociala medier.

Caroline Nilsson och Helen Holmgren

Kandidatuppsats (SOPA 63)

Aktuell termin (HT 2017)

Handledare: Anders Östnäs

Abstract

Authors: Caroline Nilsson & Helen Holmgren
Title: "Real happiness is found beyond the screen"
Supervisor: Anders Östnäs
Assessor:

The aim of this study is to examine media's portrayal, in form of different newspaper articles, of mental illness among adolescents and its connection to social media. In order to fulfill the purpose of the study, a qualitative text analysis is being used. The results of the media review are divided into three main categories; Problem picture, positive aspects and actions as these are mentioned to the greatest extent in the articles. The results are showing that media points out that there has been an increase of adolescents with mental illness and that the increase is likely due to the daily usage of social media and digital display. However, the media also presents positive aspects of the use of social media and other internet sites and says that aid for mental illness is available on social media. Although after writing our analysis we see that the negative aspects of the usage of social media and digital display took over the positive and the conclusion is that young people feel better without them.

KEYWORDS: Mental illness, anxiety, depression, social media, adolescents.

Förord

Vi vill tacka vår handledare Anders Östnäs som bidragit med idéer och vägledning under hela arbetets gång. Vi vill även tacka vår vän Felicia Gustafsson som bidrog med inspiration till vårt kunskapsläge.

Författarna till denna studie ansvarar gemensamt för samtliga delar av studien.

Caroline Nilsson och Helen Holmgren

Lund 2018-01-03

Innehållsförteckning

1. Problemformulering	5
1.2 Syfte	6
1.3 Frågeställningar	7
1.4 Begreppsförklaringar	7
2. Metod	9
2.1 Metodologiska överväganden	10
2.3 Urval	11
2.4 Metodens tillförlitlighet	12
2.5 Etiska överväganden	13
3. Teori	13
3.1 Socialkonstruktivism	13
3.2 Risk- och skyddsfaktorer	15
3.3 Teoriernas relevans för denna studie	16
4. Kunskapsläget	17
4.1 Tillvägagångssätt	17
4.2 Psykisk ohälsa	17
4.3 Sociala medier och dess koppling till ungas psykiska ohälsa	18
4.4 Hur sociala medier kan främja den psykiska hälsan hos unga	20
5. Resultat och analys	21
5.1 Problembild	21
5.1.1 Ökning av psykisk ohälsa	21
5.1.2 Sociala medier	23
5.1.3 Skärmanvändning	26
5.1.4 Vårdbrist	28
5.1.5 Sammanfattning av problembilden:	28
5.2 Positiva aspekter	29
5.2.1 Sociala medier	29
5.2.2 Sammanfattning av de positiva aspekterna	30
5.3 Åtgärder	30
5.3.1 Sociala medier	30
5.3.2 Skärmanvändning	32
5.3.3 Vårdbrist	33
5.3.4 Sammanfattning av åtgärderna	34
6. Diskussion	35

6.1 Sammanfattning	35
6.1.1 Diskussion kring frågeställningarna	36
6.2 Slutdiskussion	40
6.3 Förslag till fortsatt forskning	41
7. Litteraturlista	42
Bilagor	46
Bilaga 1. Empiriskt material	46
Bilaga 2. Empirisk kodning	49

1. Problemformulering

Våra sociala medier sprider dagligen olika förväntningar och budskap. Internet är den främsta källan av information för ungdomar i åldrarna 16 - 25 år (Findahl 2012). Ungdomar tenderar att vara mer utsatta för risker att utveckla depressioner eller annan form av psykisk ohälsa, som är sammankopplat till den fortgående utvecklingen av teknologi. (ibid.) Sociala medier återger en ofta perfekt bild av andras liv, vilket medför en ständig jämförelsehets, prestationsångest och en bristande självkänsla bland unga. Carlsson (2010) skriver att uppfattningen är att unga ses som mer sårbara och löper en större risk att bli utsatt för yttre påverkan, mer än vad vuxna har. Sociala medier kan därför leda till ökad psykisk ohälsa genom att de förmedlar både psykiska och fysiska ideal, de höjer sociala olikheter, ger användarna konstant tillgång till diverse information och är en riskfaktor för ångest. (ibid.)

“Tre gånger så många ungdomar mår dåligt i dag som i början på 1990-talet. 20 procent av de unga i åldrarna 16 till 24 upplever sömnproblem, oro eller ångest, enligt SCB” (Birgersson 2014). Enligt Socialstyrelsen är begreppet psykisk ohälsa ett övergripande begrepp man använder olika beroende på sammanhang. Begreppet inkluderar allt ifrån lindrigare självupplevd oro och nedstämdhet till psykiska sjukdomar som t.ex. schizofreni eller depression. Psykisk ohälsa kan alltså betyda både lindriga psykiska besvär och mer allvarligare former av psykisk sjukdom eller funktionsnedsättning (2013, s. 8).

Psykisk ohälsa är ett omtalat och aktuellt ämne som kan definieras som ett socialt problem. Sunesson (2006, s. 342) skriver att ett socialt problem innebär att det finns en hel grupp som är bärare av problemet, han betonar även att sociala problem inte är enskilda individers problem utan kollektiva problem att lösa. Socialstyrelsen (2013, s. 7) rapporterar att barn och ungas psykiska ohälsa har ökat under de senaste åren och att allt fler ungdomar rapporterar olika psykiska besvär i form av oro och ångest. De skriver att ökningen för med sig att fler ungdomar är i behov av psykiatrisk vård och att de har försämrade möjligheter att etablera sig i samhället. Socialstyrelsen menar även att på sikt kan ökningen av psykiskt sjuka ungdomar utgöra ett växande folkhälsoproblem. (ibid.) Orsaker till psykisk ohälsa

är många, det kan vara stressrelaterat, svåra upplevelser, att man jobbar hårt men får ingen uppskattning m.m. Vissa hävdar även att sociala medier påverkar den psykiska hälsan, speciellt hos tonåringar. Liu et al (2016) kom i sin forskning fram till att användandet och exponeringen av sociala medier hos unga var signifikant förknippad med ökad depression. Gagan Deep skriver "People get addicted to social networking because of various reasons and this kind of addiction brings negative impacts on their lives" (2015, s. 743). Han skriver även att internetberoende definieras som den senaste störningen bland tonåringar och att det bör betraktas som ett psykologiskt problem (ibid). Sociala medier, internetberoende och andra orsaker till psykisk ohälsa kommer vi ta hänsyn till när vi samlar in och analyserar vårt material. För att avgränsa oss har vi i vår studie valt att rikta in oss på begreppen depression och ångest som psykisk ohälsa bland unga. Vi har valt att analysera dagstidningarna i Sverige, dessa tidningar är följande: Dagens nyheter (DN), Göteborgsposten (GP), Svenska Dagbladet (SvD) och Sydsvenska Dagbladet (SDS), alla tidningar är borgerliga och tillhör olika mediaföretag. GP ägs formellt Stampen AB men där Hjärnefamiljen är huvudägare, SvD tillhör Schibstedt i Norge samt DN och SDS tillhör Bonniers. Studien görs utifrån de två teorierna socialkonstruktivism samt risk- och skyddsfaktorer.

Vi har valt fenomenet psykisk ohälsa och sociala medier som forskningsobjekt, av den anledningen att vi anser att det är ett betydelsefullt ämne att lyfta fram. Vi finner ämnet högst relevant då flödet av sociala medier speglar det samhälle som vi lever i idag. Psykisk ohälsa hos unga är av högsta grad relevant för socialt arbete då det påverkar socionomers yrkesfält och ställer krav på samhällets insatser och lösningar. Det är också viktigt att belysa vad som har hänt och identifiera orsaker kring förändringen som medfört till att psykisk ohälsa ökat i samhället (Lind 2014, s. 83). Med sociala medier menar vi sociala nätverk som är åtkomliga via internet och applikationer.

1.2 Syfte

Syftet med denna innehållsanalys var att undersöka hur fyra stora dagstidningar i Sverige framställer sociala mediers påverkan på ungas psykiska ohälsa främst i form av depression och ångest.

1.3 Frågeställningar

1. Framställer media sociala medier som en bidragande faktor till ökad ångest och depression hos unga idag?
2. Finns det framställningar av sociala medier som hjälpmedel mot psykisk ohälsa?
3. Vilka förebyggande åtgärder framställs i media gentemot internetberoende och överanvändandet av sociala medier?

1.4 Begreppsförklaringar

Psykisk ohälsa

“Eftersom psykisk ohälsa till viss del handlar om enskilda människors upplevelser är det svårt både att definiera begreppet och att avgöra problemets omfattning i befolkningen“ (Stadsmissionen 2017, s. 8). När vi pratar om psykisk ohälsa så vill vi belysa de “vanligare” formerna och för att göra psykisk ohälsa snävare så kommer vi att sikta in oss på begreppen depression och ångest.

Depression

Begreppet står för nedtryckande, nedstämdhet och sänkt grundstämning (NE, 2017a). Enligt Vårdguiden (2017) kallas den vanligaste formen av depression för egentlig depression och kategoriseras i tre nivåer, Lätt/lindrig depression, medelsvår/måttlig depression och svår depression. Vi kommer fokusera på den mellersta nivån, medelsvår eller måttlig depression där svårigheterna bland annat kan vara att man inte längre orkar med sitt vanliga vardagsliv eller relationer och utvecklar sömnproblem. (ibid.)

Ångest

För att definiera begreppet ångest har vi tagit hjälp av läkemedelsboken.se (2015) som skriver: “*Begreppet ångest betecknar en grupp ospecifika, obehagliga symtom som liknar upplevelserna av och reaktionerna på skräck och fruktan. Ångest som enskilt symtom är mycket vanligt*”.

Media

Media och massmedia är en offentlig kommunikation och står för kanaler som förmedlar information och underhållning till allmänheten (NE, 2017b). Media finns i olika former som exempelvis sociala medier, radio och TV-inslag samt olika former av tidningar. Vi har i studien riktat in oss på mediet dagstidningar.

Sociala medier

Sociala medier är ett samlat namn på olika kommunikationskanaler som tillåter användare att kommunicera direkt med varandra och där innehållet i sociala medier produceras av dem som använder dem (NE, 2017c). Några exempel på dessa är Facebook, Flashback, Twitter, Youtube och Instagram.

Unga/ungdomar

När vi använder begreppet unga eller ungdomar så utgår vi från åldersgruppen 16 - 24 år. Vår uppfattning är att personer i den åldersgruppen är mest utsatta när det kommer till psykisk ohälsa. Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (2016) visar på en studie där det tydligt framgår att det har skett en ökning av psykisk ohälsa bland unga och att andelen unga (16–24 år) med psykiska symtom i form av ängslan och- eller ångest ökade från 20,5 procent till 28 procent mellan åren 2008 - 2015.

Överanvändning

Sampasa-Kanying & Lewis (2015) har presenterat en studie som visar att förekomsten av självupplevda psykosociala problem var högre hos ungdomar som använde sociala medier i två timmar eller mer per dag. RSPH, The Royal Society for Public Health (2017) visar även de att användandet av sociala medier i mer än två timmar per dag har associerats ökade nivåer av psykisk ohälsa. Vi valt att använda överanvändning som ett begrepp i studien, där överanvändning innebär mer än två timmar per dag.

2. Metod

Det finns flera olika metoder för en analys av dokument inom kvalitativ forskning bland annat hermeneutik, semiotik och kvalitativ innehållsanalys (Bryman 2011 s. 509). Vi har valt att göra det senare alternativet eftersom målet är att ta fram medias framställning av fenomenet psykisk ohälsa samt vad tidigare forskning förmedlar om samma fenomen. Vår studie är en kvalitativ innehållsanalys. En innehållsanalys är en metod som rör analys av dokument och- eller texter (tryckta, handskrivna eller i elektronisk form) där man på ett systematiskt och replikerbart sätt vill kvantifiera innehållet utifrån kategorier som utformats i förväg (Bryman 2011 s. 281). Vår empiri samlar vi in genom en analys av dokument i form av tidningsartiklar i från svenska dagstidningar. Enligt Bryman (ibid.) betyder dokument en olikartad grupp av datakällor som består av massmedieprodukter samt personliga och offentliga dokument.

För att analysera vårt innehåll i vår uppsats på enklast sätt har vi valt att använda oss av kodning. Rennstam och Wästerfors (2015 s. 224) skriver att den som analyserar texterna, bör skriva ut dem och därefter läsa dessa rad för rad samtidigt som hen gör anteckningar och kommentarer i marginalen. Dessa noterade anteckningar och kommentarer översätter och sammanfattar olika fragment i texterna, det vill säga för över detaljer i utskriften till samhällsvetenskapliga begrepp och perspektiv.

Analytikern börjar kommentera texterna spontant och utan någon större tanke bakom kommentarerna. Dock är hen redan inläst på mycket teori och tidigare forskning, så spontaniteten i kommentarerna blir illusorisk. Men meningen är att, för analytikern vara så öppen i sitt antecknande som möjligt. Så småningom, i takt med att saker och ting återkommer i olika varianter i texten, börjar analytikern att använda en mer begränsad vokabulär och en och samma kodning börjar användas och ett mönster börjar ta form. I vår studie har vi utgått ifrån artiklar i dagstidningar, som vi på samma sätt som nämnts ovan, analyserar och kodar. Vi har tagit ut fragment ur texterna och kopplar sedan de olika fragmenten till begrepp och perspektiv, varje begrepp har sin egna färg, röd, grön eller blå, se bilaga 2. När vi så småningom fått fram ett mönster, tog vi utifrån de olika

begreppen kopplade till perspektivet, fram rubriker för att därefter kunna analysera och få fram ett resultat i vår studie. Kodningen vi valt att använda oss av kallas enligt Bryman (2011 s. 514), för öppen kodning, vilken han beskriver som en process som går ut på att bryta ner, studera, jämföra, konceptualisera och kategorisera data och som ger begrepp som därefter grupperas och omformuleras i kategorier.

Efter insamlandet av materialet från media och tidigare forskning så kommer vi att använda socialkonstruktivism som tillämpbar teori, detta eftersom att den kan öka förståelsen för hur olika aktörer som utgår från samma fenomen kan förmedla olika budskap och kunskaper genom text.

Vi hade kunnat välja att göra denna studie med en kvantitativ ansats, en så kallad kvantitativ innehållsanalys. Vi hade då behövt omformulera både vårt syfte och våra frågeställningar så att de passar in till att göra en generalisering på samhället, då en kvantitativ innehållsanalys lägger sin tonvikt på mätning och reliabilitet (Bryman 2014, s. 297). Vi valde att göra en kvalitativ analys då den kvantitativa innehållsanalysen inte kunde ge oss utrymme att analysera kontexten och verkligheten utanför texterna

2.1 Metodologiska överväganden

Som nämnt så kommer studien vara av en kvalitativ ansats. Studien har ett deduktivt förhållningssätt enligt Bryman (2011, s. 26) då vi utgår från en förutbestämd teori, att sociala medier framställs som att de har en inverkan på ungas psykiska ohälsa. Denna teori har på så sätt styrt vårt sökande av material, både vår empiri men även sökandet av vårt kunskapsläge bestående av tidigare forskning.

Användningen av en kvalitativ innehållsanalys innehåller både förtjänster och begränsningar. Kvalitativa forskare betonar vikten av en kontextuell förståelse (Bryman, 2011 s. 364). En kvalitativ metod ger oss en större förutsättning för att förstå hur fenomenet psykisk ohälsa förankras genom media, analysen gör oss mer bekanta med kontexten av dokumenten vi analyserar och visar oss den sociala

verkligheten som presenteras i media. Innehållsanalysen ger oss utrymme att söka efter teman i olika texter där våra först utnämnda kategorier styr vår undersökning men andra variabler och kategorier tillåts och ger oss ett större utrymme att kunna detaljrikt definiera kategorierna (ibid. s. 505). En begränsning vi påträffade är att vi fann många bakomliggande kategorier när vi samlade in våra texter, och vi fick aktivt välja ut de kategorier som styrde vårt insamlande av data (ibid. s. 506).

2.3 Urval

Bryman (2011 s. 285) skriver att det finns många aspekter att ta hänsyn till när det kommer till en innehållsanalys av media, om valet är att utgå från tidningar så måste ytterligare val göras. Ska det vara kvälls- eller dagstidningar? Ska tidningarna enbart vara rikstäckande eller kan lokala tidningar också väljas? Har de utvalda tidningarna en politisk färg? och så vidare. Vi har valt att fokusera på fyra stora dagstidningar i Sverige, alla är av samma politiska färg, de är borgliga. Detta var ett omedvetet val och framkom först efter insamlandet var gjort. Tidningarna är Dagens nyheter (DN), Svenska Dagbladet (SvD), Göteborgsposten (GP) och Sydsvenska dagbladet (SDS). Den insamlade empirin består av sex artiklar från Dagens nyheter, fem artiklar från Svenska dagbladet, fyra artiklar från Göteborgsposten och tre artiklar från Sydsvenska dagbladet. Totalt analyserade vi 18 artiklar. Urvalet begränsades till artiklar som publicerats under de senaste åren, mellan 2016-2017. Två artiklar är publicerade som debattartiklar medan resterande är av journalistisk text. De flesta artiklar, 11 stycken, är från 2017 och sju stycken artiklar är från 2016. Majoriteten av artiklarna vi valt ut är från det aktuella året 2017 och vi har valt att ha med dessa trots att året i skrivande stund ännu inte är över. Detta gjordes då vi ville att studiens material skulle vara så aktuellt och uppdaterat som möjligt. Kravet vi utgick från var att artiklarna huvudsakligen skulle handla om psykisk ohälsa i form av depression och- eller ångest hos ungdomar med en koppling till sociala medier. Det skulle tydligt framgå vem som skrivit artikeln och författaren skulle helst vara reporter eller journalist. För att få fram relevanta tidningsartiklar har vi främst använt oss av sökmotorn: Mediarkivet (Research retriever) och i vissa fall även Google.

2.4 Metodens tillförlitlighet

Enligt Bryman (2014 s. 354) består tillförlitligheten i en studie av fyra delkriterier, dessa är: trovärdighet (“credibility”), överförbarhet (“transferability”), pålitlighet (“dependability”) och en möjlighet att styrka och konfirmera.

Trovärdigheten skapar man genom att säkerställa att forskningen utförts enligt de regler som finns och att man rapporterar resultaten till de personer som är en del av den sociala verklighet som studerats, för att få en bekräftelse på att forskaren uppfattat den verkligheten på rätt sätt. Detta kallar man respondentvalidering. Överförbarhet säkerställs genom att kontrollera huruvida resultaten håller streck även i någon annan kontext eller situation, eller i samma kontext vid en senare tidpunkt (ibid.). I boken tas begreppet “thick descriptions”, det vill säga täta eller fylliga beskrivningar förser andra personer med något som de kallar en databas med vars hjälp de kan bedöma hur pass överförbara resultaten är till en annan miljö. Pålitlighet fastställs genom att forskaren säkerställer att det skapas en fullständig och tillgänglig redogörelse av alla forskningsprocessens faser. Man behöver någon som granskar och kontrollerar detta och då kan kollegor fungera som sådana “revisorer” och bedöma kvaliteten på de procedurer som valts och hur dessa tillämpats. Möjlighet att styrka och konfirmera innebär att utifrån insikten att det inte går att få en fullständig objektivitet i samhällelig forskning, försöker forskaren säkerställa att hen agerat i god tro. Det ska alltså vara uppenbart att forskaren inte medvetet låtit personliga värderingar eller teoretisk inriktning påverka utförandet av och slutsatserna från en undersökning. I boken skriver man att det också är en av granskarnas uppgifter att slå fast i vilken utsträckning det går att styrka resultaten (ibid.). Då vi i vår studie valde att analysera artiklar från dagstidningar, kunde vi inte säkra trovärdigheten genom att använda oss av respondentvalidering men för att öka överförbarheten i vår studie inkluderade vi så många varierande artiklar och tidningar om samma fenomen som möjligt. Vi valde att använda oss av ett antal olika dagstidningar och därefter flera olika artiklar utifrån dessa. För att öka överförbarheten i vår studie valde vi 18 artiklar från fyra stora dagstidningar i landet, som representerar samhällets allmänna positioner och förhållningssätt i Sverige och som inte ger uttryck för några särintressen. Studien är pålitlig på så sätt då hela studien baseras på ett redan offentligt och publicerat innehåll.

2.5 Etiska överväganden

Etiska regler kan ge forskare vägledning när det gäller olika tillvägagångssätt (Bryman 2011, s. 141), då vår studie inte har baserats på några intervjuer, enkäter eller liknande som samlar in uppgifter från individer själva behövde vi inte ta någon hänsyn de etiska principerna: samtyckeskravet, konfidentialitetskravet, informationskravet eller nyttjandekravet. I studien eftersträvade vi att visa på noggrannhet, tydligt resultat från tidigare forskning samt att andra ska kunna bygga vidare/hitta inspiration genom det vi skriver om och vårt slutliga resultat. I studien vill vi få fram hur psykisk ohälsa hos unga ter sig i media, vi har därför varit försiktiga och sett till att inte hänga ut någon baserat på vad de har skrivit och publicerat. När vi diskuterar utifrån ett socialkonstruktivistiskt perspektiv är vi medvetna om att utgångspunkten i perspektivet ligger i att språket är socialt konstruerat och att vår uppfattning och kunskap om studien är socialt konstruerad, och att vi på så sätt kan bidra till att bevara och reproducera det problem som vi undersökt i studien.

3. Teori

I detta teorikapitel beskrivs två teoretiska perspektiv som vi valt för att analysera det empiriska materialet i studien, dessa är: socialkonstruktivism samt risk- och skyddsfaktorer. Dessa teoretiska perspektiv är behjälpliga i förklarandet av hur medias framställning och studiens resultat kan tolkas och konstrueras på olika sätt. Teorierna ger en ökad förståelse för de risk- och skyddsfaktorer som media framställer samt artiklarnas olika sätt att konstruera och formulera psykisk ohälsa bland unga. Avslutningsvis presenteras ett avsnitt kring teoriernas relevans och begränsning i denna studie.

3.1 Socialkonstruktivism

Inom samhällsvetenskapen står ordet konstruktionism för föreställningar om verkligheten, oavsett om de anses vara sanna eller inte, och hur de är uppbyggda (Sahlin, 2002 s. 111). Socialkonstruktivismen är en teori som har utgångspunkten i att vår verklighet är socialt överenskommen, konstruerad och den intresserar sig för de processer som skapar vår verklighetsuppfattning, om hur saker och ting ter sig (Jönsson, 2010 s. 17). Socialkonstruktivismen används som hjälp vid

förklarandet om hur olika budskap skapas beroende på vem som är aktör och även hur aktörerna har möjlighet att påverka allmänhetens uppfattningar om det omskrivna fenomenet. I stora drag anses inget av det vi människor gör vara på grund av den naturliga utvecklingen över tid. Istället ska beteenden bero på att människor lärt sig av sitt sociala samhälle, skriver Barlebo Wenneberg (2010, s. 11). Ur ett socialkonstruktivistiskt perspektiv är de sociala handlingar som vi använder oss av konstruerade och påverkade av samhället (ibid.).

Torsten Thurén (2013 s. 146) beskriver att för att någonting ska vara en social konstruktion betyder det inte att det måste vara fiktion, alltså något påhittat. Den som konstruerar hämtar vanligen sitt utgångsmaterial ifrån verkligheten. De flesta av de kollektiva begreppen är begrepp som kallas konstruktioner och när man möter ett sådant bör man dels fundera över vilken verklighetsbakgrund begreppet har, om det finns något gemensamt för de företeelser som ligger inom begreppet och vad dessa i så fall är. Man bör också fundera över om begreppet är värdeladdat och om så är fallet, vilka tjänar och förlorar på att det används? Till slut bör man fundera över om det sakförhållande begreppet handlar om kan konstrueras på något annat sätt och vilka för- och nackdelar det då har. Sahlin (2002, s 114) tar upp att konstruktivister menar att den subjektiva definitionen är ett nödvändigt villkor för att man ska kunna tala om sociala problem. Dessa menar att ingenting kan vara ett problem om ingen upplever eller beskriver det som det, det måste också uppfattas som ett reellt existerande problem. För att det ska vara ett problem måste det även vara åtgärdbart, att beskriva någonting som ett problem är samma sak som att säga att man borde göra någonting åt det. (ibid.) De menar även att för att det ska definieras som ett socialt problem påkallar det offentliga platser. För att till exempel våld eller rädsla ska uppfattas som ett samhällsproblem och inte bara individens ensak, måste det finnas en uppfattning om att det allmänna bör ingripa genom till exempel lagstiftning, straff, behandling eller förebyggande insatser. Samma sak gäller på individnivå: det måste finnas ett samhälleligt intresse av att ta ansvar och göra någonting åt ett problem som ska anses vara socialt. (ibid.)

Enligt Marx är det på grund av människors sociala position och klasstillhörighet som deras tankar och uppfattningar påverkas. Men vad som i ett givet samhälle

betraktas som hegemoniskt dvs det som betraktas som sant och det som tas för givet, harmonierar med den samhällssyn som legitimerar den rådande samhällsordningen. Social konstruktivism bygger i mångt och mycket på detta synsätt men går i många viktiga avseenden längre då den hävdar att alla föreställningar kan dekonstrueras, att all kunskap är konstruerad och ifrågasätter möjligheten till objektiv kunskap. En mer radikal variant av social konstruktivism ifrågasätter om det finns någon privilegierad kunskapsposition, då även forskning och vetenskap påverkas av sociala faktorer och även dessa sker i bestämda perspektiv.

Sociala konstruktioner konstaterar inte bara att en viss problemuppfattning gynnar makthavare eller den dominerande samhällsklassen, utan den försöker även förstå hur det går till mer konkret när sanningar bildas och etableras. Detta till hjälp av till exempel detaljerade fallstudier av hur en företeelse definieras som ett socialt problem. Det är inget vetande som betraktas som oberoende av sin historiska och kulturella kontext eller av aktörernas sociala position och utgångspunkt. Det vill säga att även sann kunskap och inte bara falsk kan förklaras av andra faktorer än den verklighet som den sägs handla om. Epistemologisk konstruktivism innebär att man tror att all kunskap är socialt konstruerad - såväl de vi tror på och litar på till den vi misstror, och att man inte tror att man kan nå eller beskriva verkligheten direkt (ibid. s, 122). Barlebo Wenneberg (2010, s. 12) skriver till exempel att det inte endast är sociala företeelser som räknas in i socialkonstruktivismen utan även vår universella kunskap. Han menar att kunskapen en människa besitter är ett resultat av det språk personen använde i begynnelsen av sitt liv. Detta styrker han genom att språket i sig är socialt konstruerat, det är något vi skapar tillsammans och på så sätt påverkar den vår kunskap som vi tar in genom språket.

3.2 Risk- och skyddsfaktorer

Ett normbrytande beteende är ett brett begrepp som innefattar ett beteende som på olika sätt bryter mot normer och regler som finns i samhället eller i individens närmiljö (Andershed & Andershed, 2005 s. 17). En riskfaktor är en egenskap, händelse eller process som ökar sannolikheten/risken för ett visst utfall, vilket faller ut i ett normbrytande beteende (ibid. s. 55). Vi har valt att rikta in oss på risk- och skyddsfaktorer på individnivå vilket kan uttryckas genom resultatet av

genetiska faktorer men även av miljömässiga inflytanden i form av beteenden och egenskaper som individer skaffar sig över tid och i samspel med miljön (ibid. s. 70). Både depression och ångest är tillstånd som relativt ofta förekommer samtidigt som ett normbrytande beteende och ett normbrytande beteende kan i sin tur också öka risken och utvecklandet av depression (ibid. s. 138).

En skyddsfaktor eller protektiva faktorer förändras över tid (Andershed & Andershed, 2005 s. 192). Till störst vikt ligger en god relation till vuxna både i familjen och i närsamhället, en god kognitiv förmåga, en positiv syn på sig själv och en förmåga till självreglering (ibid. s. 191). Skyddsfaktorer kan fungera på olika sätt bland annat genom att direkt minska dysfunktion, genom att förhindra att riskfaktorerna utvecklas eller genom att påverka effekterna av olika riskfaktorer (ibid. s. 192).

3.3 Teoriernas relevans för denna studie

Socialkonstruktivismen handlar, som tidigare nämnt, om att verkligheten är socialt konstruerad och att den skapas i interaktion med andra, detta gör socialkonstruktivismen relevant för vår studie. Språket utgör den centrala delen i teorin, på så sätt blir den direkt relevant för oss då vi har valt att analysera redan färdiga, publicerade texter och vad dessa texter beskriver som verklighet och sanning. Socialkonstruktivismen är också relevant genom att visa att ett fenomen inte av en slump har uppstått, utan att det är ett resultat av flera sociala sammanhang dessutom bidrar socialkonstruktivismen med ett kritiskt förhållningssätt till studiens analys kring vad som är konstruerat i dagstidningarna. Teorin om risk- och skyddsfaktorer används i detta fall för att se om sociala medier och eventuellt andra medel framställs konstrueras som riskfaktorer för ökad mild/måttlig psykisk ohälsa hos unga, likaså används den för att identifiera om några, och i så fall vilka, skyddsfaktorer som kan komma att konstrueras. Andershed & Andershed (2015) skriver att begreppet normbrytande beteende är ett brett begrepp som omfattar många olika typer av beteenden, varav många är väldigt olika varandra. Det är därför viktigt att man försöker identifiera vilka olika typer det finns och hur dessa hänger ihop. (ibid. s, 32–33). I vårt fall blir det viktigt att försöka identifiera vilka typer av normbrytande beteenden som kan kunna skapas.

4. Kunskapsläget

I detta kapitel presenteras relevant tidigare forskning och statistik inom psykisk ohälsa och brukandet av sociala medier bland unga. För att kunna förstå psykisk ohälsa och dess koppling till sociala medier så måste vi först få en förståelse för vad psykisk ohälsa, depression och ångest är och varför det är viktigt att belysa och tillkännage detta område, därför delas tidigare forskning in i tre delar. Den första delen handlar kort om psykisk ohälsa i sig, den andra delen kring sociala medier och dess negativa påverkan på ungdomars psykiska hälsa och till sist sociala medier och dess positiva påverkan på ungas hälsa. Forskningen är utvald för att hitta en genomgående röd tråd med vårt insamlade material.

4.1 Tillvägagångssätt

Vårt kriterium gällande sökning av tidigare forskning var att samtliga artiklar skulle vara vetenskapliga och-/eller peer-reviewed. En eftersträvan vi sökte var att forskningen skulle vara relevant för vår tid, vi försökte därmed undvika att använda oss av allt för gammal tidigare forskning. Vi sökte efter både internationell och svensk forskning gällande området. Lättillgängliga och användningsbara sökmotorer är Google scholar och Libris (Lind, 2014 s. 84), dessa var behjälpliga i vårt sökande och vi använde även LUBsearch, som tillhandahålls av Lunds universitet. Vi sökte efter avhandlingar genom bibliotekskatalogen (LOVISA) vid Lunds universitet, dock utan något resultat. Sökorden som användes är följande: ”Psykisk ohälsa”, “mental illness”, ”ungdomar”, “sociala medier” “social media”, “depression”, “ångest”, “anxiety”, “tonåringar”, “youth” och “teens/adolescents”. Sökorden har sökts både på svenska och engelska och i olika sammanfattningar.

4.2 Psykisk ohälsa

I sin forskning belyser Beckman och Hagquist (2010) att det finns en allmän uppfattning om att ungdomars psykiska ohälsa har haft en markant ökning sedan 90-talet och att denna uppfattning också är den som förmedlas i media. De analyserade totalt 924 artiklar från diverse tidningar och kom fram till att de allra flesta artiklar (94.8%) innehåller text som förmedlar en försämring kring psykisk ohälsa bland ungdomar, 16–24 år. De poängterar att statliga myndigheter också

tenderar att förmedla denna bild till offentligheten (ibid). Som vi nämnde i problemformuleringen visar en rapport från Socialstyrelsen (2013) att barn och ungas psykiska ohälsa har ökat under de senaste åren och att allt fler ungdomar rapporterar olika psykiska besvär i form av depressioner och ångest. Socialstyrelsen belyser att den självrapporterade psykiska ohälsan ska tas på allvar och behandlas i ett tidigt skede eftersom psykisk ohälsa kan ha en negativ påverkan på övergången mellan ungdomslivet till vuxenlivet. Heather Membride (2016 s. 556) bekräftar detta i sin rapport och skriver att barn och unga är en utsatt grupp som presenterar fler och fler komplicerade problem, hon skriver att barns självkänsla behöver byggas upp från en tidig ålder för att främja deras psykiska hälsa och deras chans till återhämtning då ungas problem ofta blir djupt inrotade i tidig ålder och följer sedan med hela livet. Förekomsten av ångest och depression är typiskt associerad med allvarliga och genomgående negativa resultat, vilket har en inverkan på livskvaliteten hos barn och unga (Weeks et al. 2016). Dålig sömn är också känd för att bidra till ångest och depression hos ungdomar vilket gör ungdomstiden till en sårbar period där ungdomars löper en stor risk för att utveckla ångest och depression (Cleland-Woods & Scott, 2016). Ungdomstiden beskrivs som en nyckelperiod för utveckling av depressiva symtom. Det är väl visat att de första depressiva händelserna kan utvecklas efter att en negativ livshändelse har inträffat och där dessa händelser ökar risken för depressiv sjukdom och även självmordstankar (Eliacik et al. 2017).

4.3 Sociala medier och dess koppling till ungas psykiska ohälsa

Internet expanderar våra möjligheter till underhållning, fritid, kommunikation och andra aktiviteter men det övergår lätt till en vana, där man istället för att utforska möjligheterna med internet och sociala medier låter man det styra ens liv (Watkins, 2009). RSPH, The Royal Society for Public Health (2017) har publicerat en rapport om sociala medier och brittiska ungdomars mentala hälsa och välbefinnande. Rapporten visar att användandet av sociala medier i mer än två timmar per dag har associerats med en dålig självbedömning av mental hälsa, ökade nivåer av psykisk ohälsa och även självmordstankar (s. 8). Sampasa-Kanyinga & Lewis (2015) har även gjort en studie som visade ett likartat resultat, att förekomsten av självupplevda psykosociala problem var högre hos ungdomar som använde sociala medier i två timmar eller mer per dag. Liu et al

(2016) kom fram till att användandet och exponeringen av sociala medier var signifikant förknippad med ökad depression och att det finns en risk att man utvecklar ett så kallat "internetberoende", som är ett föreslaget psykiatriskt tillstånd som förknippas med depression. Sampasa-Kanyinga & Lewis (2015) undersökte ungdomar och deras psykosociala påverkan kring användandet av sociala medier. I rapporten visades ett samband mellan frekvent användande av sociala medier och ett försämrat psykisk mående. Studien betonade att då användandet av sociala medier hos ungdomar ökar, så ökar också risken att drabbas av psykisk ohälsa. Watkins (2009) skriver att unga är idag helt nedsänkta i teknikens värld och han ställer sig frågan kring vilken typ av samhälle och vilka egenskaper som byggs upp då ungdomar flyr en värld i strävan efter en ny värld helt dominerad av internet?

Schurgin O'Keeffe & Clarke-Pearson (2011) har skrivit en rapport om sociala medier och dess påverkan på barn, tonåringar och även på familjer. I rapporten framkommer det att användandet av sociala medier är en av de vanligaste aktiviteterna hos dagens ungdomar och att en stor del av denna generations känslomässiga och sociala utveckling sker när dem är på internet och använder sina mobiltelefoner. *"Ninety-seven percent of students surveyed have a mobile phone, and the same number said they have a personal profile on a social-networking site"* (ibid). Författarna framställer även påtagliga risker för ungdomar och användandet av sociala medier, de flesta risker faller i följande: Mobbning, att hamna i/se opassande innehåll (sexuellt innehåll, våldsamma bilder etc.), unga kan få en bristande förståelse för online- och sekretessfrågor och de upplevs också i större uträkning utsättas för en yttre påverkan av tredjeparter. Schurgin O'Keeffe & Clarke-Pearson betonar även att det är viktigt att föräldrar blir medvetna om de sociala mediernas natur, eftersom alla internetsidor inte är hälsosamma miljöer för barn och ungdomar. Begreppet Facebook-depression är ett relativt nytt fenomen som upptäckts hos dem ungdomar som använder sociala medier i stor utsträckning. Detta fenomen har fått sin benämning till följd av användandet av sociala medier där unga uppvisat symptom som efterliknar en depression. Till följd av det omfattande användandet av sociala medier och internet hos ungdomar idag, understryker rapporten att detta måste kompletteras med kunskap om hur

man använder sig av dessa på lämpligt sätt (Schurgin O’Keeffe & Clarke-Pearson, 2011).

Craig Watkins (2009) skriver att den dagliga användningen av det sociala mediet Facebook avslöjar en fascinerande paradox. Facebook gör det möjligt för personer att kontakta varandra hela dagen, varje dag. Han menar att unga utövar en aldrig tidigare skådad grad av gemenskap eftersom de upprätthåller en konstant uppkoppling. I Watkins rapport framfördes det att om du inte är en del av användandet av sociala medier så missar du även stora delar av dina vänners liv (Ibid.). Konceptet "Fear of Missing Out" (FoMO) är ett nytt begrepp som har vuxit snabbt och fått fotfäste i vår populärkultur genom den ökande populariteten av sociala medier. I huvudsak står begreppet FoMO för en oro över att sociala händelser och- eller andra aktiviteter kan äga rum utan att du är närvarande för att kunna njuta av dem. FoMO kännetecknas av behovet av att vara ständigt kopplad till vad andra människor gör och FoMO är förknippat med ens beteende, ett lägre humör och lägre tillfredsställelse av livet (RSPH, 2017 s. 12).

4.4 Hur sociala medier kan främja den psykiska hälsan hos unga

“Nearly seven in 10 teens report receiving support on social media during tough or challenging times” (RSPH, 2017 s, 14). Enligt RSPH så är sociala medier inte enbart någonting som påverkar unga negativt utan det erbjuder också unga människor som drabbas av psykiska problem ett tillfälle att läsa, titta eller lyssna på och förstå andra människors upplevelser och i sin tur kunna koppla dem till sin egen verklighet. Samtal över sociala medier kan ge ungdomar en betydelsefull möjlighet för att övervinna svåra hälsoproblem, särskilt när de inte har möjlighet till det stödet genom att träffa någon fysiskt (Ibid. s. 13–14).

Enligt RSPH finns det bevis att genom interaktion via sociala medier kan ungdomar skapa ett starkare band med människor som de redan känner. Sociala medier kan också fungera som en "andra fas" av interaktion efter ett första fysiskt möte med någon ny. Det betyder att även de mest korta interaktionerna kan fortsättas via sociala medier, medan dessa förhållanden annars kan ha gått vilse (RSPH, 2017). Goodman et al. (refererad i Sampasa-Kanying & Lewis 2015) rekommenderade att aktörer inom vård och hälsa aktivt borde använda sociala

medier som ett verktyg för att engagera ungdomar till att hantera stigmatiserade hälsoproblem såsom psykisk ohälsa. Ungdomar måste ges möjlighet att få tillgång till lämplig information och stöd som behövs från professionella resurser, inte bara genom att träffa någon fysiskt utan även online. Framhävande bevis tyder på ökade hälsoinsatser till att använda sociala medier för att nå ungdomar hjälper till att ta itu med deras psykiska hälsobehov. Liu et al (2016) skriver också de i sin slutsats att sociala medier kan vara ett väl användbart verktyg för att identifiera individer som ligger i risk för depression och att ge möjligheten att tidigt ingripa och hjälpa dem.

5. Resultat och analys

Analysen utgörs och baseras på våra tre frågeställningar och delas därför in i tre huvuddelar: Problembild, positiva aspekter och åtgärder. Genom vår kodning märkte vi att flera artiklar nämner stora brister i vården för unga när det kommer till psykisk ohälsa, vi har därför valt att en del av analysen ska handla om de åtgärder som artiklarna efterfrågar. Varje del består av de kategorier som vi fann vid kodningen av vårt insamlade material. Kategorierna som analyseras är följande: Ökning av psykisk ohälsa, sociala medier, skärmanvändning, vårdbrist och pedagogiskt verktyg. De två kategorierna sociala medier och skärmanvändning valde vi att separera då sociala medier per automatik innefattar ett skärmanvändande men skärmanvändande i sig behöver nödvändigtvis inte innefatta sociala medier. Varje kategori analyseras för sig själv och sedan avslutas analysen med en kort sammanfattning.

5.1 Problembild

5.1.1 Ökning av psykisk ohälsa

I mediematerialet vi tagit fram framställs det att det är mild eller måttlig psykisk ohälsa som ökar bland unga människor. Enligt Sidhu (2017) framkommer det att det är mycket nedstämdhet, ångest, depression och oro som märks av mer och mer i dagens samhälle. I en artikel i Sydsvenska dagbladet framställs depression som ett vanligt problem hos barn och unga (TT, 2017a) och enligt en ytterligare artikel i vårt material handlar 39% av samtalen som tas emot på BRIS (Barnens Rätt I Samhället) om just någon form av psykisk ohälsa och det presenteras att det är

mycket vanligt med nedstämdhet bland unga personer (ibid.). I artikeln “Ungas psykiska ohälsa ökar igen” framställs det som att ungdomar upplevs ha svårt att sova på grund av nedstämdheten och de upplever smärta i både mage och i huvud (TT, 2016). Media beskriver även att många unga personer har sömnsvårigheter på grund av ångest, vilken ofta skapas på grund av kommentarer över sociala medier (Bäckman, 2017). Kommentarer över sociala medier kan i detta fall utvecklas till en riskfaktor som ökar risken för ett utfall i ett normbrytande beteende och som i sin tur kan leda till psykisk ohälsa i form av till exempel ångest (Andershed & Andershed, 2005 s. 138). Det som skrivs i kommentarerna blir en konstruerad sanning av aktörerna som skrivit den och aktören som tar emot kommentaren.

Att leva under ständig press ökar också risken att drabbas av psykisk ohälsa menar journalisten Thomas Silfving (2017). Upp till två procent av dagens ungdomar drabbas av självupplevd fulhet eller BDD (Body Dysmorphic disorder). BDD är en relativt ny psykisk sjukdom som innebär att en person har en kraftig upptagenhet vid någon del av sin kropp som upplevs deformerad, trots att dessa “utseendedefekter” inte är tydliga för andra. Denna sjukdom drabbar till största delen unga tjejer (Brohede, 2017). Här ser vi hur en riskfaktor, i relationen med sociala medier och ohälsa konstrueras av media. Media menar att det sker ett inflytande i form av ett visst beteende och ett tänk om att man ska se ut på ett visst sätt, i samspel med miljön på sociala medier som i sin tur gör att man kan utveckla dessa sjukdomar. Ida Yttergren (2017) skriver i Dagens Nyheter att detta orsakar stort lidande då det skapar ett negativt tankesätt om sig själv, där man jämför sig med andra och man utvecklar ett visst beteende. Av jämförelsen med andra triggas ångesten hos sig själv, menar hon (ibid.). I media framställs många unga som jämför sig med andra att skapa sig en egen sanning om att andra tycker att de är fula eller att de inte är tillräckligt bra. Detta framställs som ett beteende skapat av samhället där skönhetsideal tar över på sociala medier. I vårt mediematerial framställs en bild av att bland tjejer som söker hjälp och stöd hos tjejjourer är de vanligaste anledningarna bland annat ångest och depressioner (TT, 2017c).

“... allvarligt att så många av dagens unga känner sig så stressade och nedstämda” (TT, 2017b).

I media framställs det som sagt att fler unga mår dåligt i dagens samhälle. (ibid.)

Just unga med psykisk ohälsa beskrivs ha en ökad risk för fortsatt psykiatrisk vård i framtiden men det nämns också andra riskgrupper där det finns en påtaglig risk för psykisk ohälsa samt ökad fortsatt psykiatrisk vård. Dessa är unga utan arbete eller unga som inte studerar (TT, 2016).

Katarina Bjärvall (2016) skriver att digitaliseringen hotar våra viktiga värden, som i grund och botten egentligen är hela vår utveckling. Värden som människans känslighet, vår varseblivningsförmåga, vår sinnlighet men även vårt minne, tankekraft, inläring och vår intelligens, och till sist vår kreativitet och vår innovationsförmåga. Hon fortsätter med att hänvisa till Marie S Swingle som har framfört att den digitala tekniken försätter vår hjärna i ett tillstånd av konstant höjd beredskap, där man inte kan befinna sig under en längre tid utan att det leder till psykiska problem. Swingle lyfter fram en rad oberoende forskningsstudier som visar på ett samband mellan ökningen av användandet av digital teknik och bl.a ångestsyndrom och depression. (ibid.)

Om vi kopplar problemet till socialkonstruktivismen så beskrivs beteendet att hela tiden vara uppkopplad som ett socialt konstruerat problem. Media bild beskriver att vi har lärt oss att om vi presterar tillräckligt bra på sociala medier, genom att lägga upp "tillräckligt fina" bilder som får in så många gillningar som möjligt, skapa ett "tillräckligt fint" flöde för att få så många följare som möjligt eller att helt enkelt vara konstant tillgänglig, då har man lyckats. Det beskrivs i media som ett ständigt sökande efter bekräftelse där vi själva konstruerat en sanning om att de med mest gillningar och flest följare är människor med störst status och de är bättre än alla andra. Media har konstruerat en sanning om att människor upplever krav om att varatillgängliga dygnet runt och att ständigt publicera bilder på sociala medier. Likes, följare och kommentarer på sociala medier är någonting vår hjärna beskrivs få belöningskickar av och det framställs ha lärt oss att genom att lägga upp en bild på någonting positivt och fint får man många likes och därmed högre status på sociala medier, vilket i media påstås ge människor bekräftelse.

5.1.2 Sociala medier

I mediematerialet kopplas psykisk ohälsa till stor del ihop med användandet av

sociala medier bland ungdomar. Canolias (2017) skriver i DN att 90% av unga personer använder sociala medier, vilket i sin tur kan gasa på ökad psykisk ohälsa. Informationen om hur andras liv ser ut och vad andra gör påstås kunna påverka ungdomars självbild negativt. Canolias uttrycker att: "Instagram och Snapchat rankas som de värsta för ungdomars mentala hälsa och välbefinnande – båda plattformarna är väldigt bildfokuserade och det verkar som att de driver på känslor som otillräcklighet och ångest hos unga människor". "Att titta på instagrabilder och ständig jämförelse kan leda till sämre mående" (Yttergren, 2017). I media framställs det som ett problem med bildfokuserade plattformar då man som innehavare av kontot själv kan bestämma vilka bilder man vill lägga upp, och hur man vill visa upp sitt liv. På så sätt konstruerar man en verklighet som inte finns, vilket kan vara svårt för många människor som ständigt ser dessa konton att förstå och som tar det som en sanning att det är så livet ska se ut. Stämmer detta inte in på det egna livet skapas ångest. Det framställs i media som en negativ påverkan av att jämföra sig med andra och intervjupersonen Johanna Hisbro tror att även sjukdomar blir vanligare, som en följd av den utseendefixering som finns i sociala medier. Vid sådana sjukdomar, kopplade till just detta blir relationen till sociala medier också svårare, då det är en ständig jämförelse med andra, vilket leder till ett ännu sämre mående (Yttergren, 2017). Här är ett exempel på hur sociala medier konstrueras till en riskfaktor, av mediematerialet, vilken individer skaffar sig över tid och i samspel med sin omgivning (Andershed & Andershed, 2005 s. 70).

Verdicchio (2016) förklarar också han att man på sociala medier ofta tenderar att överdriva bilden av sig själv och man väljer att enbart visa de positiva sidorna av sitt liv. Han skriver att detta är något som ofta kan trigga känslan av otillräcklighet hos andra (ibid.). Medias bild av otillräckligheten man triggas av och som gör att man lätt blir överstimulerad av all information man tar del av på sociala medier, konstrueras till en riskfaktor för ökad psykisk ohälsa, och för att inte triggas av denna otillräcklighet behöver man skyddsfaktorer till exempel i form av bra självkänsla, bra relationer till föräldrar och vänner och en trygg närmiljö. Linda Hiltunen (TT, 2017b) tar upp ett exempel på att om man får 10 uppdateringar på exempelvis Facebook där ens vänner gör roliga saker är det svårt att sälla informationen och man kan lätt få orimliga förväntningar på sig själv. Hiltunen

tror också att utseendeideal och social status är saker som kan trissa upp känslan av otillräcklighet. (ibid.) Media konstruerar ständigt dessa riskfaktorer, såsom att personer framställs triggas av positiva bilder av sina vänner, eller att de skapar orimliga förväntningar på sig själv. Det är här återigen viktigt att nämna att för att inte påverkas av känslan av otillräcklighet behövs det skyddsfaktorer som skyddar personen ifråga mot att bli överstimulerad av bilder på vänner som har roligt, utan istället kan se på situationen ur ett positivt perspektiv och sålla ut information som kan förstöra självkänslan.

Michael Verdicchio (2016) skriver att sociala medier och generell it-användning bidrar till ökad stress hos unga. Han skriver även att det finns mycket internationell forskning kring området som visat att användandet av: "... sociala medier kan vara mer beroendeframkallande än både alkohol och nikotin, vilket i sig ökar risken för att surfandet övergår till att bli ett krav". (ibid.) Många framställs använda sociala medier som en form av avkoppling men Verdicchio menar att avkoppling med sociala medier enkelt kan övergå till ett krav av att kolla dem, framförallt kombinerat med jobb - och privatmail så kan det bli för mycket (2016). Thomas Silfving (2017) uttrycker sig på följande sätt:

“Det blir alldeles för svårt för man är ju så oerhört självpåtagat stressad. Så lider man inte redan av kroniskt trötthetssyndrom (visavi sig själv) och håller på att gå in i väggen, har man i alla fall definitivt förlorat sig i sitt tvångsmässiga mobila (n)appberoende. Och man är absolut inte ensam i sin fångenskap. [...] har vi alla massor av medresenärer, vars likes och tummar hit och dit motiverar oss att obehindrat köra på i oförminskad takt. Yes! Never a dull moment!”.

Hjärnans belöningssystem påstås få kickar när man får en like eller nya följare på till exempel Instagram, vilket sägs göra att belöningar från verkligheten och mer subtila intryck inte kan konkurrera med de belöningar hjärnan får via sociala medier, vilket leder till rastlöshet. Det framställs att människor får svårare att roa sig, koncentrera sig, får svårare att observera vår omgivning med våra sinnen och får även svårare att processa information som inte är digital (Björvall, 2016). Mediematerialet framställer en bild av att det konstruerats en sanning som gör att individer inte längre kan få belöningar från verkligheten på samma sätt, då det påstås att bekräftelser får man bäst på sociala medier, genom att få så många likes

eller kommentarer som möjligt och att vi hela tiden behöver se och kunna räkna på vem och vad som gillar det vi gör.

Thomas Silfving (2017) ställer sig frågan i sin artikel om ohälsa kan vara en ursäkt för ett fortsatt mobil - och skärmmisbruk? En riskfaktor, som media konstruerar i detta fall, är som Michael Verdicchio skriver (se ovan) att många använder sociala medier som en avkoppling, men att det ofta övergår i krav. Det upplevda kravet att ständigt behöva kolla sina sociala medier genererar i att man inte får möjligheten att kunna slappna av. Johanna Holmgren (2017) påstår i sin artikel att resultatet kring användningen av sociala medier i över två timmar per dag ger en ökad risk för social isolering. Hon skriver också att en känsla av utanförskap ökar vid användning av sociala medier. Problemet och en ytterligare en riskfaktor är att det finns hjälp mot utanförskap att hämta på sociala medier, då umgänget på nätet kan lindra symptomen. Detta bidrar dock till att personer med en känsla av utanförskap och upplevd social isolering inte söker vård, vilket gör att problemen i längden blir värre. (ibid.) Media konstruerar ett komplext problem i deras framställda bild, när de beskriver att personerna söker skyddsfaktorer mot psykisk ohälsa i form av relationer men istället undviker att söka vård och får på så sätt inte hjälp i tid.

5.1.3 Skärmanvändning

I ett flertal artiklar framställs skärmanvändning som en framstående faktor, speciellt då ungdomar är en målgrupp i samhället som använder sig av datorer, mobiler och internet i hög utsträckning. I detta sammanhang kopplas skärmanvändning till just användningen av mobiltelefoner, datorer och surfplattor. Katarina Bjärvall (2016) målar upp en bild och skriver att ångest, social fobi, sömnlöshet och- eller sexuella störningar är vanliga problem hos ungdomar och att både unga och vuxna spenderar cirka 6–10 timmar per dag med blicken på en skärm, hon betonar "... att den digitala tekniken urholkar vår förmåga att minnas och systematisera kunskap" och att det är oändligt mycket mer som går oss förbi när vi rör oss med ögonen på skärmen. Katarina Bjärvall hänvisar till psykologen Mari S Swingles bok "i-Minds" som förklarar riskfaktorer kring tekniken:

“Tekniken försätter våra hjärnor i ett tillstånd av konstant höjd beredskap, skriver Swingle. Där kan ingen befinna sig under någon längre tid utan att utsätta sig för en ökad risk för psykiska problem. Swingle lyfter fram en rad oberoende forskningsstudier som visar på ett samband mellan den ökande användningen av digital teknik och exempelvis adhd, autism, ångestsyndrom, depression och bristande impuls kontroll” (Björvall, 2016).

Hon beskriver också hur den nya tekniken tar tid från andra viktiga saker och att den urholkar människors observationsförmåga. (Ibid.) De största hoten för en individs utveckling framställs vara förhållanden som rör de grundläggande systemet, såsom minne, motorik, kognitiv förmåga och bildandet av normer, hot mot dessa kan resultera i ett normbrytande beteende (Andershed & Andershed, 2005 s. 191).

Thomas Silfving (2017) skriver att det mobila beteendet eventuellt bör ses som en psykisk försvarsmekanism, som en ren och skär dumhet. Björvall (2016) problematiserar detta och påvisar att internet kan beskrivas som en ond cirkel, hon skriver: “Orsakssambandet verkar vara dubbelriktat. Den som har en biologisk känslighet för en viss typ av problem, kanske depression, blir mer benägen att tillbringa tid på internet – vilket ökar risken för att depressionen bryter ut. Det krävs, som Swingle skriver, två ingredienser för att göra en cocktail.” Björvall anser även att mobilanvändningen är oproblematiserande om den är underordnad den verkliga verkligheten, men den blir ohälsosam om den är överordnad. Internetberoende är inget som är inkluderat i diagnosmanualen, DSM-V vilket också gör att det är svårt att få lämplig hjälp med problemen i tid. (ibid.)

I Göteborgsposten framställer Verdicchio (2016) en intervju med psykologen och forskaren Sara Thomée som har kommit fram till att det finns ett högt samband mellan it-användning och diverse upplevda stressymptom och det går att se en distinkt koppling mellan unga vuxnas mobil- och datoranvändande och upplevd psykisk ohälsa i form av stress och depressionssymtom. Sara Thomée presenterar en problembild och menar att vi ofta inte tänker på att alla de timmar vi lägger på att internetsurfa och nätverka, tar tid från något annat vilket kan orsaka en brist på

tid till återhämtning och avkoppling (ibid). För att dra paralleller till socialkonstruktivismen presenteras det i mediematerialet att vi skapar vår egen stress, genom att ständigt titta på mobilen. Mobilen påstås ta tid ifrån så mycket annat vilket framställs skapa en stress som man i annat fall kunnat undvika.

5.1.4 Vårdbrist

I vårt mediematerial framställs det att gällande stöd och hjälp för psykisk ohälsa råder det en vårdbrist i landet. Media menar att flera vårdcentraler har intagningsstopp (Olsson, 2017) och där drop-in mottagningar har fått stänga på grund av överbelastning (Sidhu, 2017). Samtidigt, framställs det i media, ökar den milda och måttliga psykiska ohälsan, vilket man inte alltid kunnat erbjuda hjälp för. Det nämns också att på grund av den bristande vården så finns det även en brist i stödet för unga med dåligt mående, vilka inte får hjälp i tid (TT, 2017a). Journalisten Anders Ljungqvist (2016) framför att antalet patientbesök ökar och samtidigt så bygger man ut primärvården. Problemet, enligt Ljungqvist åsikter, ligger dock i att man inte bygger ut det psykologiska omhändertagandet i samma grad som det medicinska och det medicinska löser inte psykiska och livsstilsrelaterade symtom. (ibid.)

5.1.5 Sammanfattning av problembilden:

I mediematerialet framställs det som att den psykiska ohälsan hos unga ökar, där depression och ångest utmärker sig som de vanligaste symptomen. De framställda orsakerna till psykisk ohälsa är komplexa där digitaliseringen av vårt samhälle presenteras som en orsak till att ungdomar upplever psykiska problem. Sociala medier uttrycks kunna gasa på den psykiska ohälsan där flera riskfaktorer presenteras, bland annat kan jämförelsen med andra kan leda till ett sämre mående, unga kan uppleva en känsla av otillräcklighet och på så sätt generera ångestsyndrom. Den psykiska sjukdomen BDD och andra utseendefixerade sjukdomar framställs kunna bli allt vanligare i framtiden genom användandet av sociala medier. För att undvika att hamna i utseendefixering och jämförelse med andra behöver man ha en skyddsfaktor genom att ha bra relationer och en bra självkänsla.

Sociala medier framställs även som ett beroende, att användandet av sociala medier är mer beroendeframkallande än både cigaretter och alkohol, vilket medför att användandet inte kan ses som en form av avkoppling eller socialisering utan att det formas till ett krav på att kolla dem. Sociala medier låter som att de ska vara sociala men mediematerialet visar att överanvändning av sociala medier kan ge en ökad risk för social isolering och utanförskap. Den dagliga skärmanvändningen framställs, liksom sociala medier, som en stor bidragande faktor till den ökande psykiska ohälsan, främst när det kommer till depression och ångestsyndrom. Media presenterar en ytterligare riskfaktor, att både unga och vuxna spenderar upp till 10 timmar per dag med blicken fäst på en skärm och att det finns en distinkt koppling mellan skärmen och upplevd psykisk ohälsa.

Media framställer också att ökad psykisk ohälsa bidrar till en ökning av vårdbesök samt att det råder en vårdbrist i landet där flera vårdcentraler har haft intagningsstopp och mottagningar har fått stänga på grund av överbelastning. Detta gör att ungdomar som mår dåligt inte kan erbjudas någon hjälp eller inte får hjälp i tid och- eller hänvisas till fel vårdinstans.

5.2 Positiva aspekter

5.2.1 Sociala medier

Trots all problematik som framkommer med digital teknik och sociala medier, enligt media, så presenteras det även positiva aspekter där den digitala tekniken framställs bland annat kunna användas i pedagogiskt syfte. Skolor kan till exempel vid rätt användning, använda det som pedagogiska komplement i undervisningen (Björvall, 2016) och av de plattformar som finns så anses Youtube ha bäst inverkan på ungdomar (Canoilas, 2017). I mediematerialet yttras det att användandet av sociala medier kan ha negativ inverkan på ungdomar och att känslan av utanförskap ökar vid större användning av sociala medier (Holmgren, 2017), men samtidigt betonar Viviana Canoilas (2017) i Dagens Nyheter att: "... sociala medier även har en positiv inverkan", samt att svenska forskare vill upplysa oss om att hjälp mot utanförskap finns att hämta just på sociala medier (Holmgren, 2017). Johanna Holmgren (2017) uttrycker det på följande sätt:

“... sociala medier [...] kan vara en tillgång för de som känner sig ensamma. – Den som upplever sig socialt isolerad kan ibland hitta vänner och stöd på internet.”

Detta framställs i media som en konstruerad skyddsfaktor, att informera i förebyggande syfte för att inte hamna i den psykiska ohälsan. En annan skyddsfaktor som framställs i media mot psykisk ohälsa är att skaffa sig bra relationer och att inte känna sig ensam och isolerad. Karlsson (2016) skriver, som tidigare nämnt att undersökningar visar att unga människor tycks må bättre efter att de slutat med sociala medier men samma undersökningar visar att det finns nackdelar med att lämna plattformarna också, bland annat nämns det att man hamnar på efterkälken när det gäller exempelvis nyheter (ibid). Ahlström (2016) skriver att sociala medier bygger på vårt emotionella engagemang där våra dagars medier fylls av lägen om för - mot, vi - dom och gott - ont. Zara Larsson berättar i artikeln “Jag kunde vakna mitt i natten av ångest” (Bäckman, 2017), att hon varit utsatt för både sexism och kränkande behandling och utan det faktiska stöd som hon får på sociala medier skulle hon inte använda dem. (ibid.) Detta framställs som ett bra exempel på hur viktigt det är med skyddsfaktorer och att känna att man inte är ensam.

5.2.2 Sammanfattning av de positiva aspekterna

I mediamaterialet framställs det att sociala medier kan vara en tillgång för personer som känner sig ensamma och isolerade. Media menar att sociala medier kan vara ett stort hjälpmedel för människor att hitta både stöd, nya vänner och även att återuppta eller bibehålla andra relationer. Sociala medier presenteras även som den största källan vilken förmedlar direkta nyheter, information och annan kunskap till sina användare och i vissa fall kan det finnas möjlighet att använda dem på ett pedagogiskt sätt, i bland annat skolor.

5.3 Åtgärder

5.3.1 Sociala medier

“Sociala medier är givetvis en fantastisk möjlighet för många miljoner människor” uttrycker Magdalena Ribbing i DN (2017) men hon hävdar samtidigt att de även ställer till problem. Hon anser att det borde finnas övervakare på de sociala plattformarna som ser till att användarna följer en specifik uppförandekod. (ibid.)

Det finns hälsoexperter som vill använda sociala medier som hjälpmedel för att hantera psykisk ohälsa hos unga (Canoilas, 2017). Media uttrycker att dessa experter vill införa en automatisk pop-up varning när man har varit inne på sociala medier för länge och även ge diskreta tips om var man kan få stöd. En ytterligare åtgärd eller hjälpmedel som presenterats i media är att tidigt prata om sociala medier med ungdomar. (ibid.) En skyddsfaktor som framkommer av mediematerialet skulle kunna vara att ungdomarna redan från början får en bra relation till sociala medier och skaffar sig social kompetens, om vad man bör skriva och inte, att man försöker få ungdomar att inse att det faktiskt är verkliga personer bakom kontona och konsekvenserna av att skriva något elakt (Andershed & Andershed, 2005 s. 194). Intervjupersonen Johanna Hisbro menar i en artikel att unga tidigt måste lära sig vad en dum kommentar kan leda till då det kan göra stor skillnad, både för den som yttrar kommentaren och den som är mottagare (Yttergren, 2017). Michael Verdicchio (2016) framför i sin artikel att sociala medier lätt kan övergå till att bli ett krav då de anses kan vara mer beroendeframkallande än både alkohol och nikotin. Det visar sig att personer som slutade använda sociala plattformar så som Facebook kände sig mindre stressade och mer nöjda med sitt liv.

“Verklig lycka hittas bortom skärmen” (Kvarnlöf, 2016).

Artikeln *“Skippta sociala medier – må bättre”* (ibid), presenterar en genomförd studie publicerad i *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. Studien gick ut på att Morten Tromholt, en dansk forskare samlade en grupp på 1000 intervjupersoner och delade upp dem i två grupper. Grupp 1 fick gå på en strikt “digital detox” från det sociala nätverket Facebook i en vecka, medan grupp 2 fick använda det sociala nätverket som vanligt. Studien visade att grupp 1 kände sig mer lyckliga och njöt mer av livet efter denna veckan. (ibid.) Enligt socialkonstruktivismen konstruerar vi vår egen sanning och våra problem, och för att dra paralleller mellan den och exemplet ovan har båda grupperna konstruerat sin egen sanning om att sociala medier är viktigt och att det kräver tid, men grupp 1 har efter den digitala detoxen fått ett bevis på att så inte är fallet.

I SvD’s artikel: *“Undersökning: Unga mår bättre utan sociala medier”* (Karlsson, 2016) tas det också upp att det generellt sett är många unga personer som verkar må bättre efter att ha slutat att använda sociala medier. Detta på grund av att

många av de unga personerna hävdar att de, på grund av sociala medier, drabbats av både ångest och depression vid mycket användning. (ibid.) Michael Verdicchio (2016) visar på forskningsresultat i sin artikel som var likartad: Genom att sluta använda sociala medier såsom Facebook bidrog det till att ungdomar kände sig mindre stressade och mer nöjda med sitt liv (ibid). Det framställs i media som att det går att undvika sociala medier ett tag och på så sätt kan man få distans till det och skapa en bättre bild av sig själv och se att sociala medier inte är allt. Skyddsfaktorn "intern locus of control" framställs innebära att man upplevs själv kunna styra det som sker omkring en (Andershed & Andershed, 2005 s. 194). Genom att konstant koppla upp sig på sociala medier framställs det i media som att man konstruerar en egen verklighet om att man det är ett krav att ständigt kolla dessa. Genom att få lite distans till dem påstås man också kunna se att det inte finns något krav och att många upplever sig lyckligare.

5.3.2 Skärmanvändning

Artikeln "*Jag trodde att alla bara såg mina defekter*" publicerad i Dagens nyheter (Yttergren, 2017), nämner att det går att söka hjälp över internet och att det ska ses som något positivt. Artikeln berör en intervju med Johanna Hisbro som genomgått en KBT-behandling och som har fortsatt kontakt med en psykolog helt över internet, vilket hon menar har hjälpt och underlättat hennes liv.

Katarina Bjärvall (2016) skriver att internetberoende ej är inkluderat i diagnosmanualen (DSM-V). Grunden för manualen är att personer behöver ha ett destruktivt beroende av någonting, vilket hon uttrycker stärker att det finns ett stort antal människor som då är beroende av internet. Bjärvall nämner dock att hon har hittat olika behandlingar där skärmanvändning minskar eller tas bort helt och där personers psykiska problem i samband med detta också avtar eller minskar helt. Även Gabriella Kvarnlöf (2016) presenterar diverse hälsoresor som finns att boka. Enligt Kvarnlöf är detta resor där man kan åka iväg för att teknikbanta sitt liv och på så sätt "må bättre". Det viktigaste som nämns enligt Michael Verdicchios egna åsikter (2016) är dock att man lyssnar på sig själv och sina egna signaler när det kommer till internetsurfande. Andershed & Andershed (2005 s. 194) nämner både självförtroende och en förmåga till självinsikt som viktiga skyddsfaktorer mot att utveckla ett avvikande riskbeteende så som psykisk ohälsa.

5.3.3 Vårdbrist

(Olsson, 2017) tas det upp att unga personer med mild och måttlig psykisk ohälsa, det vill säga personer med symptom av bland annat oro, stress, fobier, ångest eller aggression söker sig till fel vårdaktörer. Istället för att söka sig till primärvården söker man sig till specialistvården, vars huvudsyfte är att rikta sig mot allvarlig psykisk ohälsa. Enligt Olsson är det primärvårdens uppdrag att patienten ska få hjälp med sin psykiska ohälsa, vilket gör att när man söker sig till specialistnivå direkt börjar man på fel vårdnivå. (ibid) Enligt Magnus Jägerskog, generalsekreterare på BRIS, är en viktig slutsats att det brustit i det förebyggande arbetet av psykisk ohälsa (TT, 2017a). Uppfattningen som presenteras är att många ungdomar får gå i terapi utan att man identifierat det egentliga problemet, vilket i sin tur bidrar till att många “slussas runt” och bemötandet inom vården upplevs därför som katastrofalt (Yttergren, 2017). Det dåliga bemötandet och bristen på vård är ett problem som framställs konstruerat av samhället. Samhället som bygger på att man ständigt ska använda sig av teknik, men det presenteras ingen riktig skyddsfaktor mot ett internetberoende och överanvändning förutom att sluta använda skärmar och internet helt, vilket är ett komplext problem.

Det positiva i situationen enligt Christina Dalman, professor och överläkare vid Karolinska institutet, är att det finns ett minskade mörkertal och det är även en minskad stigmatisering kring psykisk ohälsa i den bemärkning att vi vågar prata om den på ett nytt sätt, vilket hon menar är en positiv utveckling (TT, 2016). Lotta Olsson (2017) tar upp att i dagsläget görs det, på vissa vårdcentraler, stora insatser för att kunna erbjuda tider med kort varsel. Det har tidigare inte funnits ett tillräckligt stort utbud av psykologer, och i dagsläget behövs en omvärdering utifrån vilka behov som finns, göras. (ibid.) En skyddsfaktor som framställs konstrueras av media är att människor vågar prata mer öppet om psykisk ohälsa,, att våga känna sig trygg att prata om sina problem med sin omgivning. Media framställer en bild av att vågar människor prata om det kan de snabbare få bättre hjälp och stöd och kan på så sätt må bättre.

I artikeln “*Psykisk ohälsa vanligast i Brissamtal*” (TT, 2017c) tas det upp exempel, att en av åtgärderna som behövs för att förebygga den ökade psykiska

ohälsan i samhället, är mer resurser till barn- och ungdomspsykiatri. Detta för att media påstår att samhället i nuläget inte kan leva upp till vårdgarantin. Media yttrar också att barn och unga beskriver att de ofta inte blir delaktiga i den information som rör dem, utan istället slussas runt i vårdinsatser utan att få reda på vad som händer (ibid). Dock påstås det att det inte bara är barn- och ungdomspsykiatri som verkar lida av en stor, omfattande resursbrist, även vårdcentralerna och psykiatrien beskrivs som överbelastade. Media påtalar att det också finns ett stort behov av vård hos studenter, vilket medför att Studenthälsan blir överbelastad och behöver mer resurser för att kunna ta emot alla studenter. På grund av resursbristen, hänvisar vårdcentraler ofta studenter med problematik av psykisk ohälsa till Studenthälsan, när de i själva verket är i behov av psykiatrisk hjälp (Sidhu, 2017). Andershed & Andershed (2005 s. 208) skriver att skyddsfaktorer i form av olika insatser bör anpassas till individens behov och insatserna bör riktas mot specifika riskfaktorer, detta kan dock inte göras när individer ständigt blir hänvisade till fel vårdinstanser.

5.3.4 Sammanfattning av åtgärderna

Åtgärder mot psykisk ohälsa som presenterats i mediematerialet är dels att sluta helt/minska ner användandet av sociala medier. Det presenterades att unga kände sig mer lyckliga utan de sociala plattformarna. Utifrån ett socialkonstruktivistiskt perspektiv framställs det att vi skapar vår egna psykiska ohälsa. Genom att titta på sociala medier och vad andra lägger ut på exempelvis Instagram, påstår media att det skapas en jämförelsehets och en ångest som man annars hade kunnat undvika. Andra åtgärder som läggs fram i media är att de sociala plattformarna själva inför en varning när användandet pågått under en längre tid än vad som anses hälsosamt. En skyddsfaktor som framställs och konstrueras i media är unga som har en bra relation till nära vuxna (Andershed & Andershed, 2005 s. 191). Det är därför viktigt för föräldrar, lärare och andra vuxna att prata med ungdomar i deras närhet om vad de skriver och publicerar på sociala medier. Det unga skriver framställs kunna vara en bidragande faktor och orsaka psykisk ohälsa hos andra, unga behöver därför lära sig vad en kommentar kan medföra och på så sätt kan både deras kognitiva förmåga och förmåga till självreglering stärkas. (ibid.)

En skyddsfaktor, skapat av media, är att det även går att söka hjälp över internet och denna hjälp ska ses som något positivt. Media presenterar att det finns psykologer att kontakta och även KBT- behandling som är helt internetbaserat och som kan hjälpa och underlätta livet. Internet och sociala medier är ett bra forum för att börja prata om psykisk ohälsa och det bidrar till att avstigmatisera begreppet och ett minskande mörkertal.

Media målar upp en bild där vården framställs ha brustit i det förebyggande arbetet av psykisk ohälsa och anses inte leva upp till vårdgarantin. I flera artiklar presenteras åtgärder i form av mer resurser till barn- och ungdomspsykiatri men även till vårdcentralerna och psykiatri då den rapporterade höga belastningen inom vården medför att många av dagens unga blir felbehandlade och- eller söker sig/blir hänvisade till fel vårdaktörer. Trots att internetberoende inte är inkluderat i diagnosmanualen (DSM-V) i dagsläget, så presenteras en diskussion i media som lyfter upp problemet och som i slutändan kan leda till att internetberoende inkluderas i DSM-V i framtiden, på så sätt kan eventuellt fler och rätt åtgärder inom vården erbjudas.

6. Diskussion

I detta slutkapitel kommer vi att göra en sammanfattning av vårt resultat, sedan diskuterar vi kring resultatet och analysen med koppling till våra ursprungliga frågeställningar samt vår teoretiska ansats. Vi kommer att behandla och ge svar på frågorna och dessutom diskutera kring vissa delar som framkom genom analysen av empirin. Avslutningsvis diskuterar vi bland annat kring valet av tidningar, svårigheter vi upplevde vid genomförandet, vad som kunde gjorts annorlunda i studien och tips till vidare forskning inom området.

6.1 Sammanfattning

Psykisk ohälsa är enligt media och tidigare forskning vanligt förekommande bland unga människor i dagens samhälle och det finns en stor ökning av det i framförallt mild och måttlig grad. Det vill säga problem med bland annat sömnsvårigheter, oro, ångest, stress och depression. En av många anledningar till uppkomsten av mild och måttlig psykisk ohälsa framställs vara överanvändning av sociala medier

och utvecklandet av skärm- och internetberoende. Det skapar stress, orimliga krav och en känsla av otillräcklighet för personer som saknar skyddsfaktorer för att kunna stå emot den hets som skapas av användandet. För att förebygga problem som dessa har vi i vårt material fått fram att det bästa för att inte hamna i fällan är att undvika sociala medier helt, att stänga ner till exempel Facebook och andra sociala nätverk samt att använda skärmar mindre än två timmar om dagen. Enligt mediematerialet så finns det hjälp att få mot psykisk ohälsa, men det är ofta överbelastat på vårdcentraler och media målar upp en bild av att många ungdomar inte vet vart man ska söka hjälp och hamnar därför fel och blir felbehandlade. Det är också lätt att man istället tar hjälp av just sociala medier för att försöka komma ur en social isolering och använda dessa som avkoppling när det istället kan ha motsatt effekt. Detta är också en av de positiva aspekterna media för fram, vilket gör det till ett komplext problem. Det positiva är att det är så lätt att hitta vänner och kontakter på just sociala medier, men problemet är att ensamma personer som finner tröst i att hitta kontakter på sociala nätverk har en tendens att isolera sig från den riktiga världen. Detta skapar ett beroende av internet och då automatiskt också ett skärmberoende vilket kan öka den psykiska ohälsan. En annan positiv aspekt är att skolor numera kan hitta sätt att använda sig av skärmar som pedagogiska verktyg och vid rätt användning är det ett bra komplement till undervisningen.

6.1.1 Diskussion kring frågeställningarna

Frågeställning ett: *Framställer media sociala medier som en bidragande faktor till ökad ångest och depression hos unga idag?*

Svaret på första frågan är ja, i vissa fall. Sociala medier framställs som en stor riskfaktor där uppkopplingshets, utseendefixering, krav och en känsla av otillräcklighet spelar en betydande roll för utvecklandet av psykiska sjukdomar. Vår grundidé med studien var att se om sociala medier framställs ligga till störst grund för ökad psykisk ohälsa när det kommer till unga. Men efter en genomgång av den insamlade empirin i analysen så märktes det tydligt att det inte enbart är sociala medier som framställs påverka den psykiska hälsan utan det faktiska användandet och tiden som spenderas vid en skärm, oberoende av sysslan, bidrar mest till ökad psykisk ohälsa hos unga. Både tidigare forskning och empirin behandlar och framställer detta som en stor del av orsaken till den ökade psykiska

ohälsan hos unga. Mediematerialet framställer också en bild av att media konstrueras riskfaktorer som gör att den psykiska ohälsan ökar. Ett exempel på detta är, som vi tidigare nämnt de upplevda kraven som gör att människor känner sig tvungna att ständigt vara uppkopplade. Det är alltså kanske inte sociala medier i sig som är ett problem, utan problemet ligger dels i medias framställning av hur sociala medier används samt framställningen av användandets utsträckning, den konstanta uppkopplingen och de krav som förväntas av en.

Frågeställning två: *Finns det framställningar av sociala medier som hjälpmedel mot psykisk ohälsa?*

I en relativt liten utsträckning framställs sociala medier kunna ses som positiv del och ett hjälpmedel mot psykisk ohälsa. Det som presenteras som den största anledningen till varför sociala medier är bra är att individer kan hitta vänner, stöd och även prata om sin psykiska ohälsa med andra vilket i längden minskar stigmatiseringen av psykisk ohälsa, vilket är en skyddsfaktor som konstruerats av media, genom att påvisa de positiva effekterna sociala medier kan ha. Sociala medier presenteras även som den största källan vid förmedling av kunskap till sina användare vilket också kan ge utrymme till ökad kunskap kring ångest, depression och psykisk ohälsa. Dock framställs det största hjälpmedlet vara genom att helt sluta med sociala medier då individer verkar vara lyckliga utan dem. En annan positiv aspekt som vi tidigare nämnt är att vid rätt användning är skärmar och vissa sociala medier ett komplement till skolundervisningen.

Frågeställning 3: *Vilka förebyggande åtgärder framställs i media gentemot internetberoende och överanvändandet av sociala medier?*

De åtgärder som framställdes var kort och gott att minska sitt användande av sociala medier, då personer som slutade använda sociala plattformar känner sig i regel mindre stressade och mer nöjda med sin tillvaro. Det framkommer dock inte några bra konkreta exempel på hur man själv kan minska sitt användande, i och med att det skrivs att internet och sociala medier kan vara mer beroendeframkallande än både cigaretter och alkohol så borde det också presenteras en direkt vetenskaplig lösning. Media borde här konstruera en skyddsfaktor för att minska användandet, men istället konstrueras nästan uteslutande riskfaktorer för en ökad psykisk ohälsa genom att presentera negativa

effekter av internet - och skärmanvändning. Att betala och åka på diverse hälsoresor där man ska "teknikbanta" sitt liv ser vi inte som den bästa möjliga åtgärden. Vi tror att de vaga åtgärderna som presenterats i media beror på att det inte har forskats tillräckligt om det och efter sammanställningen av åtgärderna så upplever vi också att detta beroende inte är något som fullt ut tas på allvar, speciellt inte inom vården där det enbart nämns att det finns resursbrist och de behöver mer personal för att hantera den vågen av ungdomar som börjat florera. En underlättande åtgärd vore då, enligt oss, att inkludera internetberoende i DSM-V, men kommer det att göras och i så fall hur många år kommer det ta?

En tanke som vi ställdes inför var att flera artiklar och även forskning påtalar att unga människor mår bättre när de inte spenderar tid framför en skärm och sociala medier, men att KBT-behandlingar och psykologer över internet skulle vara en bra lösning. Vi finner det lite kontraproduktivt när dessa kontakter enbart sker över internet och då anser vi att det kan, istället för att främja den psykiska hälsan, påverka unga negativt då det medför en ännu mer konstant uppkoppling. Medias bild av det framställs som en konstruerad riskfaktor. En annan tanke som uppkom när vi började reflektera över skärmanvändning och vilka riskfaktorer som identifierats är hur beroende vi är av våra mobiler, surfplattor och datorer, och hur vi i princip är tvingande till att ständigt använda dessa. Det är svårt att stoppa ett beroende när den samhällsliga utvecklingen hela tiden utmanar beroendet genom att utforma samhället på ett sätt att allt ska göras genom datorn, mobilen eller surfplattan. Media, som är den stora källan till att förmedla dessa krav konstruerar ett behov hos människor som gör att människor ständigt matas med riskfaktorer för ett fortsatt beroende. Exempel på detta är att vi nuförtiden betalar räkningar via en dator eller mobil, vi behöver knappt ett bankkort längre nu när vi kan använda mobilen till att betala varorna i våra vanliga mataffärer. Vi har vår mail ständigt tillgänglig på telefonen och vi har även vår internetbank där. En annan tanke som tog form under skrivandets gång är hur skrämmande det är att trots en ständig utveckling inom den digitala världen, är utvecklingen inom vården inte på samma nivå. Trots ökad psykisk ohälsa finns det inte tillräckligt med kunskap om de bakomliggande problemen när det kommer till exempelvis: internetberoende. Artiklarna vi läst tar upp att det finns problem, att det bör finnas åtgärder för dessa, men trots det presenterades det inga riktiga konkreta lösningar på vad som

bör göras åt problemet med psykisk ohälsa kopplad till sociala medier och skärmberoende. I media uttrycks det att ungdomar ofta hamnar fel och blir felbehandlade och felbedömda. Varför är utvecklingen inom detta då inte längre fram och varför är det så att internetberoende inte finns i diagnosmanualen DSM-V när det presenteras som ett högst relevant problem? Kan det bero på att det är media som konstruerat detta problem och som får det att se ut som om det är ett samhällsproblem eller finns ett intresse från samhällets sida att se det ovan nämnda som ett socialt problem? Är det medias egen konstruerade sanning?

Vi hittade fler artiklar som berör ämnet psykisk ohälsa i Dagens Nyheter än i någon av de andra dagstidningarna. Detta är någonting som kan vara en påverkande faktor av vårt resultat. Vi kan se det som ett positivt tecken att vi har flest artiklar från året 2017 genom att tidningar börjar bli mer öppna och skriver om psykisk ohälsa, vilket kan bidra till att samhället förhoppningsvis kan sluta stigmatisera denna sjukdom. En notering vi gjort, och presenterat tidigare, är att alla tidningarna är av samma ideologiska färg, de är borgliga, vilket vi hade kunnat ta i beaktning från början och på så sätt kanske få en bredare bild av hur psykisk ohälsa framställs i dagstidningar. Det finns många olika jämförelser som vi kunnat göra, bland annat en jämförelse av de olika årtalen, en jämförelse av vad som skrivs i de olika dagstidningarna eller på de olika koncernerna etc, för att få en bredare bild och ett större perspektiv av våra frågeställningar. En fråga som vi ställer oss är: Hade vi fått fram fler positiva aspekter om vi valt exempelvis socialistiska dagstidningar eller hade resultatet varit ungefär detsamma? Vi valde även två tidningar ur samma koncern, både Dagens Nyheter och Sydsvenska Dagbladet tillhör Bonniers, vilket medförde lite bekymmer då det var svårt att hitta nytt material i Sydsvenska Dagbladet efter att vi samlat in artiklar från Dagens Nyheter, på grund av att det ofta var samma artiklar som var publicerade i de båda tidningarna. Detta hade vi också kunnat ta i beaktning från start och bytt ut en av tidningarna till en från en annan koncern. Vi är medvetna om att media ofta väljer att belysa problemen i samhället och inte visa alla positiva aspekter. Vi är därför införstådda med att den insamlade empirin består till största del av en negativ problembild istället för positiva aspekter avseende sociala medier, skärmanvändning och åtgärder. För att dra paralleller till socialkonstruktivismen är vi även medvetna om att det är en av valda tidningar konstruerad problembild

som kanske inte stämmer överens med en analys av andra tidningar, andra artiklar eller andra mediekällor.

Sociala medier ska vara just sociala, man ska kunna interagera med andra människor på ett enkelt sätt men hur ofta har vi verkligen riktiga, sanna konversationer på dessa plattformar? Som Verdicchio (2016) skrev så tenderar vi att överdriva bilden av oss själva och på så sätt enbart visa den till synes perfekta och positiva bilden av oss själva vilket oftast inte stämmer överens med verkligheten. Det är en egenkonstruerad sanning som framställs. Denna studie har haft som syfte att ifrågasätta vår digitala användning och visa att det som ska främja våra kontakter och relationer faktiskt istället kan stjälpa dem. Media presenterar en konstruerad bild av att den digitala tekniken har sina fördelar, men den har som sagt också fallgropar som så många andra saker i livet. Det framställs också att det är hur vi väljer att använda dessa saker som har betydelse för vår utveckling och vårt liv. Vi personligen anser att efter att ha läst igenom materialet och konstruerat vår egen sanning om situationen, med en analys av medias konstruerade bild är brukandet av internet och sociala medier något som bör användas med försiktighet för att undvika att hamna i destruktiva, ohälsosamma beteenden.

6.2 Slutdiskussion

Att skriva detta arbete har gett oss insikt i hur viktigt det är först ta reda på vad det är man vill ha ut av studien. Det är lätt att sväva ut på sidospår och genom att läsa olika artiklar eller annan empiri hittar man ofta information som inte hör till ämnet, som ofta förvirrar. Det är då lätt att arbetet blir svårt att avgränsa, det blir rörigt och diffust samt svårt att förstå vad det egentligen handlar om. När man vill använda artiklar, som vi valt att göra i vår studie, är ett tips att först använda sökmotorn Mediearkivet (Research retriever), LUBsearch eller Google, andra sökmotorer för att samla in så mycket information som möjligt, för att efter hand sälla ut och snäva ner sig på exakt det man vill skriva om.

Resultaten vi har fått fram är inte generaliserbara, men de ger enligt vår mening en intressant inblick i hur ökningen av psykisk ohälsa framställs av media till sina läsare

6.3 Förslag till fortsatt forskning

Förhoppningsvis kan vår studie ligga till grund för en framtida definition av vad sociala medier egentligen innebär och hur de används på bästa sätt för alla. Det finns många vägar att undersöka och studien visar att det också finns många aspekter att ta hänsyn till när det kommer till sociala medier, inte enbart psykisk ohälsa, depressioner och ångest utan det ligger även ett stort fokus på utseende och bilder som, vi tror, till stor del förstärker könsstereotypa skönhetsideal och som i viss grad kan ha en negativ påverkan på individens självbild och välbefinnande. Vi tror att det hade varit väldigt intressant och viktigt att undersöka vidare kring både könsroller, makt och ansvarstagande kring sociala medier.

Sociala medier är relativt nya och utforskade men det är också ett fenomen som ständigt förändras och uppdateras. Idag är Snapchat det kanske mest det hyllade sociala mediet men imorgon kan ett nytt socialt medie få genomslag. Därför anser vi att det finns anledningar att fortsätta bedriva studier kring sociala medier och tillföra nytt material till forskningsområdet.

7. Litteraturlista

Ahrne, Göran & Svensson, Peter (red.) (2015). *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber.

Andershed, Henrik & Andershed, Anna-Karin (2005). *Normbrytande beteende i barndomen: vad säger forskningen?* Gothia Fortbildning AB

Barlebo Wenneberg, Søren (2010) *Socialkonstruktivism - positioner, problem och perspektiv*. Malmö: Liber ekonomi.

Beckman, Linda & Hagquist, Curt (2010). Hur mår barn och ungdomar i Sverige? Analys av den officiella bilden, mediebilden och bilden från forskningen. Karlstad University Studies 2010. No 5. Karlstad: Centrum för forskning om barns och ungdomars psykiska hälsa, Karlstads universitet.

Birgersson, Susanna (2014). *Det mörka orosmolnet*. (Elektronisk). Dagens Nyheter. 5 september. Tillgänglig: <https://www.dn.se/ledare/signerat/det-morka-orosmolnet/> Hämtad: 171117.

Brohede, Sabina (2017). *Body Dismorphic disorder - Capturing a prevalent but under-recognized disorder*. Linköping University Medical Dissertations. No. 1557.

Bryman, Alan (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.

Carlsson, Ulla (2010). *Barn och unga i den digitala mediekulturen*. Nordicom: Göteborgs universitet.

Cleland-Woods, Heather & Scott, Holly (2016). “#Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem”. *Journal of Adolescence*. Vol. 51 (2016) pg. 41-49. Elsevier.

Deep, Gagan (2015). *Social media and the health of teenagers: An insight*. Indian Journal of Health and Wellbeing. Vol. 6 Issue 7, pg. 741-743. IAHRW Publications.

Findahl, Olle (2012). *Barn och ungas medieanvändning i Internet-världen*. Göteborgs Universitet: Nordicom.

Kayi Eliacik, Ali Kanik, Nurullah Bolat, Hilal Mertek, Baris Guven, Ulas Karadas, Buket Dogrusoz & Ali Rahmi Bakiler (2017). “*Anxiety, depression, suicidal ideation, and stressful life events in non-cardiac adolescent chest pain: a comparative study about the hidden part of the iceberg*” *Cardiology in the Young* (2017). Vol. 27, pg. 1098–1103. Cambridge University Press.

Lind, Rolf (2014). *Vidga vetandet*. Lund: Studentlitteratur.

Liu yi Lin, Jaime E. Sidani, Ariel Shensa, Ana Radovic, Elizabeth Miller, Jason B. Colditz, Beth L. Hoffman, Leila M. Giles & Brian A. Primack (2016). “*ASSOCIATION BETWEEN SOCIAL MEDIA USE AND DEPRESSION AMONG U.S. YOUNG ADULTS*”. *Depression and Anxiety*. The official journal of ADAA. Vol 33, No 4.

Läkemedelsboken (2015). Tillgänglig:

https://lakemedelsboken.se/kapitel/psykiatri/angest_och_oro.html (Hämtad: 171104).

Membride, Heather (2016). “*Mental health: early intervention and prevention in children and young people*”. *British Journal of Nursing*, 2016, Vol 25, No 1.

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (2016). “*Ung idag - en beskrivning av ungas levnadsvillkor*” Tillgänglig:

https://www.mucof.se/sites/default/files/publikationer_uploads/ung-idag20161013.pdf

Nationalencyklopedin [NE]. (2017a). *Depression*. Tillgänglig:

<https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/depression>

Nationalencyklopedin [NE]. (2017b). *Media*. Tillgänglig:

<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/media>

Nationalencyklopedin [NE]. (2017c). *Sociala medier*. Tillgänglig:

<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/sociala-medier>

Rennstam, J, Wästerfors, D (2015). *Från stoff till studie - om analysarbete i kvalitativ forskning*. Lund: Studentlitteratur AB

RSPH - The Royal Society for Public Health (2017). “#StatusOfMind - Social media and young people's mental health and wellbeing”. Tillgänglig:

<https://www.rsph.org.uk/resourceLibrary/statusofmind.html>

Sahlin, I. (2002). Sociala problem som verklighetskonstruktioner. I Meeuwisse, A & Swärd, H. (Red.), *Perspektiv på sociala problem*. Stockholm: Natur och Kultur

Sampasa-Kanying, Hugues & F. Lewis, Rosamund (2015). “Frequent Use of Social Networking Sites Is Associated with Poor Psychological Functioning Among Children and Adolescents”. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. Volume 18, No 7, p. 380-385.

Schurigin O’Keeffe, Gwenn & Clarke-Pearson, Kathleen (2011). *Clinical Report—The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families*. *Journal of the American Academy of Pediatrics*. Tillgänglig:

Stadsmissionen (2017). “*Unga vuxnas psykiska ohälsa*”. Barn- och ungdomsrapport 2017. Femte årgången. Tillgänglig:

<http://samordnarepsyiskhalsa.se/nyheter/unga-vuxnas-psykiska-ohalsa-ny-rapport-fran-stadsmissionen/>

Thurén, T (2013). *Vetenskapsteori för nybörjare*. 2:a uppl. Stockholm: Liber AB.

Vårdguiden (2017). “*Depression*”. Hämtad: 171108. Tillgänglig:

<https://www.1177.se/Skane/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Depression/?ar=True>

Watkins, S-Craig (2009). “*The Young and the Digital: What the Migration to Social-network Sites, Games, and Anytime, Anywhere Media Means for Our Future*”. Boston Beacon Press.

Weeks, Murray J. Coplan, Robert & L Ooi, Laura (2016) “*Cognitive biases among early adolescents with elevated symptoms of anxiety, depression, and co-occurring symptoms of anxiety-depression*” *Infant and Child Development*. Vol. 26, Issue 5. John Wiley & Sons Ltd.

Bilagor

Bilaga 1. Empiriskt material

Dagens Nyheter

Ahlström, Kristofer (2016). "Här kommer alla känslorna på en och samma gång". *Dagens Nyheter*. 26 november. Hämtad 171208. Tillgänglig:

<https://www.dn.se/kultur-noje/har-kommer-alla-kanslorna-pa-en-och-samma-gang/>

Bjärvall, Katarina (2016) "Jakten på Pikachu hotar våra sinnen". *Dagens Nyheter*. 21 augusti. Hämtad 171208. Tillgänglig: <https://www.dn.se/arkiv/kultur/jakten-pa-pikachu-hotar-vara-sinnen/>

Canoilas, Vivana (2017). "Instagram får ungdomar att må dåligt". *Dagens Nyheter*. 19 maj. Hämtad 171208. Tillgänglig:

<https://www.dn.se/ekonomi/instagram-far-ungdomar-att-ma-daligt/>

Holmgren, Johanna (2017). "Sociala medier ökar känslan av ensamhet – eller?". *Dagens Nyheter*. 6 mars. Hämtad 171208. Tillgänglig: <https://www.dh.se/sociala-medier-leder-till-depression-eller/>

Ribbing, Magdalena (2017). "Det borde finnas en spikrak uppförandekod på sociala medier". *Dagens Nyheter*. 4 augusti. Hämtad 171208. Tillgänglig: <https://www.dn.se/nyheter/nyheter-hem/magdalena-ribbing-det-borde-finnas-en-spikrak-uppforandekod-pa-sociala-medier/>

Yttergren, Ida (2017). "Jag trodde att alla bara såg mina defekter". *Dagens Nyheter*. 23 maj. Hämtad 171208. Tillgänglig:

<https://www.dn.se/arkiv/insidan/jag-trodde-att-alla-bara-sag-mina-defekter/>

Göteborgsposten

Bäckman, Madeleine (2017). "Jag kunde vakna mitt i natten av ångest".

Göteborgsposten. 3 juni. Hämtad 171208. Tillgänglig:

<http://www.gp.se/kultur/jag-kunde-vakna-mitt-i-natten-av-%C3%A5ngest-1.4341696>

Ljungqvist, Anders (2016) "Ge bättre vård vid psykisk ohälsa". *Göteborgsposten*. 20 juni. Hämtad: 171212. Tillgänglig:

<http://www.gp.se/nyheter/debatt/ge-b%C3%A4ttre-v%C3%A5rd-vid-psykisk-oh%C3%A4lsa-1.2849962>

Olsson, Lotta (2017). "Nytt initiativ för ungas psykiska hälsa". *Göteborgsposten*.

26 september. Hämtad 171208. Tillgänglig:

<http://www.gp.se/nyheter/g%C3%B6teborg/nytt-initiativ-f%C3%B6r-ungas-psykiska-h%C3%A4lsa-1.4673297>

Verdicchio, Michael (2016). "Sociala medier kan trigga utbrändhet".

Göteborgsposten. 9 maj. Hämtad 171208. Tillgänglig:

<http://www.gp.se/nyheter/g%C3%B6teborg/sociala-medier-kan-trigga-utbr%C3%A4ndhet-1.738777>

Sydsvenska Dagbladet

Sidhu, Josefine (2017). "Psykisk ohälsa ökar bland Lunds studenter". *Sydsvenska*

Dagbladet. 13 februari. Hämtad 171208. Tillgänglig:

<https://www.sydsvenskan.se/2017-02-11/psykisk-ohalsa-okar-bland-lunds-studenter>

TT (2017a) "Psykisk ohälsa vanligast i Brissamtal". *Sydsvenska Dagbladet*. 7

mars. Hämtad 171208. Tillgänglig: [https://www.sydsvenskan.se/2017-03-](https://www.sydsvenskan.se/2017-03-07/psykisk-ohalsa-vanligast-i-brissamtal)

[07/psykisk-ohalsa-vanligast-i-brissamtal](https://www.sydsvenskan.se/2017-03-07/psykisk-ohalsa-vanligast-i-brissamtal)

TT (2016) "Ungas psykiska ohälsa ökar igen". *Svenska Dagbladet*. 6 juni. Hämtad

171208. Tillgänglig: [https://www.sydsvenskan.se/2016-06-06/ungas-psykiska-](https://www.sydsvenskan.se/2016-06-06/ungas-psykiska-ohalsa-okar-igen)

[ohalsa-okar-igen](https://www.sydsvenskan.se/2016-06-06/ungas-psykiska-ohalsa-okar-igen)

Svenska Dagbladet

Karlsson, Mats (2016). "Undersökning: Unga mår bättre utan sociala medier".

Svenska dagbladet. 26 september. Hämtad 171208. Tillgänglig:

<https://www.svd.se/undersokning-unga-mar-battre-utan-sociala-medier>

Kvarnlöf, Gabriella (2016). "Skippta sociala medier – må bättre". *Svenska*

Dagbladet. 11 november. Hämtad 171208. Tillgänglig:

<https://www.svd.se/koppla-ner-sociala-medier--ma-battre>

Silfving, Thomas (2017) "När vårt mobilbruk går över i missbruk". *Svenska*

Dagbladet. 24 november. Hämtad 171212. Tillgänglig: [https://www.svd.se/nar-](https://www.svd.se/nar-vart-bruk-av-mobiler-gar-over-i-missbruk)

[vart-bruk-av-mobiler-gar-over-i-missbruk](https://www.svd.se/nar-vart-bruk-av-mobiler-gar-over-i-missbruk)

TT (2017b). "Högt pris för ungas strävan att vara perfekta". *Svenska Dagbladet*.

20 oktober. Hämtad 171208. Tillgänglig: [https://www.svd.se/stravan-att-vara-](https://www.svd.se/stravan-att-vara-perfekt-far-unga-att-ma-daligt)

[perfekt-far-unga-att-ma-daligt](https://www.svd.se/stravan-att-vara-perfekt-far-unga-att-ma-daligt)

TT (2017c). "Många söker stöd för sexövergrepp". *Svenska Dagbladet*. 10

oktober. Hämtad 171208. Tillgänglig: [https://www.svd.se/manga-soker-stod-for-](https://www.svd.se/manga-soker-stod-for-sexovergrepp)

[sexovergrepp](https://www.svd.se/manga-soker-stod-for-sexovergrepp)

Bilaga 2. Empirisk kodning

Artikel	Ordagrant	Sammanfattning	Under-rubrik	Överrubrik
#1	Sociala medier är givetvis en fantastisk möjlighet för många miljoner människor, men de ställer också till stora problem, även tragedier av livsförstörande slag. Det borde finnas en mer spikrak uppförandekod för dessa kanaler, och "övervakare", hur trist ordet än är, som ser till att medverkande följer koden. Hur detta ska gå till vet jag inte.	Sociala medier är en fantastisk möjlighet, men ställer även till stora problem. Borde finnas övervakare.	Sociala medier.	Positiva aspekter
#2	Sociala medier bygger på vårt emotionella engagemang. -innehåll kan väcka starka känslor som fruktan, ilska, ångest, rädsla, sorg, humor eller förundran. Ong beskriver hur man hamnar i läger om för-mot, en känslomässigt uppdelad värld av vi-dom, gott-ont, något som våra dagars sociala medier fyllts av.	Sociala medier bygger på emotionellt engagemang. Våra dagars medier fylls av läger om för - mot, vi - dom, gott - ont.	Sociala medier	Positiva aspekter Problematik
#3	Medan Youtube är den som anses ha bäst inverkan på ungdomars mentala hälsa.	Youtube anses ha bäst inverkan på ungdomar.	Sociala medier	Positiva aspekter
	Den brittiska hälsoorganisationen The Royal Society for Public Health, RSPH, varnar nu att sociala medier kan gasa på en mental ohälsa bland ungdomar – eftersom 90 procent av unga personer använder sociala medier.	90% av unga personer använder sociala medier, kan gasa på ökad psykisk ohälsa	Sociala medier	Problematik
	Men betonar också att sociala medier också har en positiv inverkan	Sociala medier har även en positiv inverkan.	Sociala medier	Positiva aspekter
	Det är intressant att se Instagram och Snapchat rankas som de värsta för ungdomars mentala hälsa och välbefinnande – båda plattformarna är väldigt bildfokuserade och det verkar som att de driver på känslor som otillräcklighet och ångest hos unga människor, säger Shirley Cramer chef på RSPH.	Instagram och snapchat rankas som värst för ungas välbefinnande. Bildfokuserade och driver på känslor av otillräcklighet och ångest hos unga personer.	Sociala medier	Problembild
	Nu vill flera hälsoexperter att sociala medier inför olika mätningar för att kunna hantera mental ohälsa hos ungdomarna, enligt BBC.	Hälsoexperter vill att soc. medier inför mätningar för att hantera mental ohälsa hos unga.	Sociala medier	Åtgärder

	Några förslag var att ungdomar ska få en pop-up-varning när de har använt sociala medier för länge och att ungdomar ska få diskreta tips om var de kan få stöd om de mår dåligt.	Förslag är pop-up varning vid användning av sociala medier för länge, och diskreta tips om var man kan få stöd.	Sociala medier	Åtgärder
#4	Relationen till sociala medier var svår när Johanna led som mest av sjukdomen. Att titta på bilder i ett Instagramflöde gick inte. Den ständiga jämförelsen ledde till att hon mådde ännu sämre.	Relationen till sociala medier är svår vid vissa sjukdomar. Ständig jämförelse leder till ännu sämre mående.	Sociala medier	Problematik
	Jag kunde tänka att ”jag ser inte ut som personen på bilden”. Jag påverkades väldigt negativt av det. Hon tror att sjukdomen kommer att bli vanligare i framtiden som en följd av utseendefixering i sociala medier.	Negativ påverkan av att jämföra sig med andra. Tror att sjukdomar blir vanligare till följd av utseendefixeringen i sociala medier.	Sociala medier	Problembild
	Men upp till 2 procent drabbas av bdd, eller självupplevd fulhet – ett tillstånd som kan bli mycket handikappande och orsakar stort lidande.	Upp till 2% drabbas av bdd eller självupplevd fulhet. Orsakar stort lidande	Ökad psykisk ohälsa	Problematik
	Det man upplever som fel skapar ett negativt tankesätt och medför ett visst beteende. Sedan kommer ångesten.	Skapar ett negativt tankesätt och visst beteende. Sedan kommer ångesten.	Psykisk ohälsa	Problematik
	När Johanna Hisbro väl fick diagnosen kom hon i kontakt med Jesper Enander som hjälpte henne att genomgå en kbt-behandling över internet.	Kbt-behandling över internet.	Skärmanvändning	Åtgärder
	Hela tiden hade hon kontakt med en psykolog över internet.	Psykologkontakt över internet.	Skärmanvändning	Åtgärder
	Bemötandet inom vården är generellt sett katastrofalt, menar hon. Det är vanligt att den som lider av dysmorfofobi får gå i terapi utan att någon identifierar det verkliga problemet.	Bemötandet inom vården upplevs som katastrofalt. Får gå i terapi utan att man identifierar det verkliga problemet.	Vårdbrist	Åtgärder
	Det börjar ofta med en dum kommentar, som det gjorde för mig. Om unga får lära sig vad en onödig kommentar kan leda till tror jag att bara det kan göra skillnad.	Börjar med en dum kommentar. Unga måste lära sig vad det kan leda till. Kan göra stor skillnad.	Sociala medier	Åtgärder

	Att titta på bilder i ett Instagramflöde gick inte. Den ständiga jämförelsen ledde till att hon mådde ännu sämre.	Att titta på instagrabilder och ständig jämförelse kan leda till sämre mående.	Sociala medier	Problematik
--	---	--	----------------	-------------

#5	De menar att mobilspelet Pokémon Go skapar <i>augmented reality</i> , förstärkt verklighet, genom att det aktiverar människor och för dem samman i verkliga livet.	Augmented reality - förstärkt verklighet. Aktiverar människor och för dem samman i verkliga livet.	Skärman vändning	Problematik
	Men det är oändligt mycket mer som går oss förbi när vi rör oss med ögonen på skärmen.	Mycket går oss förbi när vi har ögonen på skärmen.	Skärman vändning	Problematik
	Swingle arbetar på en psykmottagning för barn, unga och vuxna. Ofta tar föräldrar kontakt med kliniken för att deras barn brottas med hyperaktivitet, koncentrationsstörningar eller bristande impuls kontroll. Vanliga problem för ungdomar och vuxna är ångest, social fobi, sömnlöshet eller sexuella störningar. Men det som sedan ofta visar sig, hos såväl barn och unga som vuxna, är att de tillbringar i stort sett all ledig vakentid – ofta sex till tio timmar – med blicken låst vid en skärm.	Vanliga problem för ungdomar och vuxna är ångest, social fobi, sömnlöshet eller sexuella störningar. Visar sig ofta att unga som vuxna, spenderar 6-10 timmar med blicken på en skärm.	Skärman vändning	Problematik
	Swingle lotsar klienterna in i en behandling som innehåller olika komponenter, beroende på problem, och som leder till drastiskt minskad eller till och med nollad skärmtid. I de flesta fall avtar problemen eller löser sig helt.	Inriktad behandling med minskad eller ingen skärmtid där problemen avtar eller löser sig helt.	Skärman vändning	Åtgärder
	Svaret på frågan i bokens undertitel, om hur tekniken påverkar oss, kan sammanfattas i att den tar tid från annat och att detta urholkar vår observationsförmåga.	Tekniken tar tid ifrån annat och urholkar människors observationsförmåga.	Skärman vändning	Problematik
	Vår hjärnas belöningssystem får samtidigt ständiga kickar då vi avancerar uppåt i ett spel, alternativt får en lajk eller några nya följare i sociala medier.	Hjärnans belöningssystem får kickar vid likes eller nya följare.	Sociala medier	Problematik

	De mer subtila intryck och belöningar vi får i verkligheten kan inte konkurrera med det. Det leder till att vi, både barn och vuxna, blir rastlösa då vi tillbringar tid där. Vi får svårare att roa oss själva, koncentrera oss på tankar, samtal eller böcker, att observera vår omgivning med våra sinnen, att processa information som inte är digital och att ägna oss åt kreativt skapande	Mer subtila intryck och belöningar från verkligheten kan ej konkurrera. Leder till rastlöshet. Svårare att roa oss, koncentrera oss, observera vår omgivning med våra sinnen, att processa information som inte är digital.	Sociala medier	Problematik
	Tekniken försätter våra hjärnor i ett tillstånd av konstant höjd beredskap, skriver Swingle. Där kan ingen befinna sig under någon längre tid utan att utsätta sig för en ökad risk för psykiska problem. Swingle lyfter fram en rad oberoende forskningsstudier som visar på ett samband mellan den ökande användningen av digital teknik och exempelvis adhd, autism, ångestsyndrom, depression och bristande impulskontroll.	Tekniken försätter hjärnan i ett tillstånd av konstant höjd beredskap. Kan inte befinna sig där under en längre tid utan att leda till psykiska problem. Samband mellan ökningen av användandet av digital teknik och bl.a ångestsyndrom, depression	Skärman vändning / ökad psykisk ohälsa	Problematik
	Orsakssambandet verkar vara dubbelriktat. Den som har en biologisk känslighet för en viss typ av problem, kanske depression, blir mer benägen att tillbringa tid på internet – vilket ökar risken för att depressionen bryter ut.	Biologisk känslighet för ett visst problem ex. Depression leder till större benägenhet att tillbringa tid på internet - vilket ökar risken för depression att bryta ut.	Skärman vändning	Problematik
	Är de som kontaktar Swingles klinik internetberoende? Ja, menar hon. Det amerikanska psykologförbundet har inte inkluderat internetberoende i sin diagnosmanual (DSM-V), men Swingle hänvisar till vedertagna definitioner som kan sammanfattas i att en person är beroende om hen inte kan avstå från en kemikalie eller ett beteende som är destruktivt för hen själv och för hens arbete, studier eller relationer. Med den definitionen finns det i dag ett stort antal barn, ungdomar och vuxna som är internetberoende eller, som vi oftare säger på svenska, skärmberoende. Det kan antingen handla om nätets innehåll (som spel, social interaktion, sex, shopping) eller om själva tekniken.	Internetberoende ej inkluderat i diagnosmanualen (DSM-V), Swingle hänvisar till vedertagna definitioner av ett beroende av någonting som är destruktivt för hen. Finns stort antal människor som är beroende av internet då.	Skärman vändning	Problematik

	Tekniken kan ses som pedagogisk. (s. 2/3)	Tekniken kan ses som pedagogisk.	Pedagogiskt verktyg	Positiva aspekter
	Som Swingle noterar har skolor ofta svårt att hantera tekniken. Så kallade pedagogiska appar används ofta som ett substitut för lärarledd undervisning, inte som ett komplement.	Tekniken och appar används på fel sätt i skolor. Pedagogiska appar som komplement.	Pedagogiskt verktyg	Problematik/positiva aspekter
	När det gäller teknikanvändning så är det ”inget fel med lite, men mycket fel med mycket”. Eller annorlunda uttryckt: användningen är oproblematisk om den är underordnad den verkliga verkligheten, men blir ohälsosam om den är överordnad. Konkret betyder det: Ingen skärmtid för barn under fyra eller helst sex år. Max en timme, plus arbets- och studietid, för äldre barn, ungdomar och vuxna.	Användningen är oproblematisk om den är underordnad den verkliga verkligheten, men blir ohälsosam om den är överordnad.	Skärmanvändning	Problematik
	Vi ska lyssna på hennes varningar: digitaliseringen hotar så viktiga värden som människans känslighet, sinnlighet och varseblivningsförmåga; vårt minne, tankekraft, inläring och intelligens; vår kreativitet och innovationsförmåga, ja, i grunden hela vår utveckling och fortlevnad som art.	Digitaliseringen hotar viktiga värden	Ökad psykisk ohälsa	Problematik
#6	En amerikansk studie bekräftar att känslan av utanförskap ökar om användandet av sociala medier blir mer frekvent. Svenska forskare vill däremot upplysa om att det är på sociala medier, som hjälp mot utanförskap, finns att hämta.	Känsla av utanförskap ökar vid större användning av sociala medier. Hjälp mot utanförskap finns dock att hämta på sociala medier.	Sociala medier	Problematik/positiva aspekter
	Resultaten visar att de som använde sociala medier mer än två timmar om dagen hade dubbelt så hög risk att känna sig socialt isolerade, jämfört med personer som använde, bland annat Facebook/Instagram, mindre än en halvtimme per dag.	Resultat att risken för social isolering är hög vid användning av sociala medier över 2 h per dag.	Sociala medier	Problematik
	Sociala medier även kan vara en tillgång för de som känner sig ensamma. – Den som upplever sig socialt isolerad kan ibland hitta vänner och stöd på internet.	Sociala medier kan vara en tillgång för att hitta vänner och stöd.	Sociala medier	Positiva aspekter

	Men det kan också fungera så att umgänget på nätet lindrar symptomen så att personen inte söker vård, trots ett stort utanförskap och upplevd social isolering.	Umgänget på nätet kan lindra symptomen och bidrar till att personer inte söker vård, trots ett stort utanförskap och upplevd social isolering.	Sociala medier	Problematik
#7	Vi utger oss för att leva under en sådan press att det kan leda till psykisk ohälsa.	Att leva under press kan leda till psykisk ohälsa	Ökad ps. ohälsa	Problematik
	Kan det förmodade sambandet mellan stress och ohälsa också vara en förevändning för fortsatt mobil- och skärmmisbruk?	Kan ohälsa vara en ursäkt för ett fortsatt mobil- och skärmmisbruk?	Skärman vändning	Problematik
	Beteendet bör kanske ses som en psykisk försvarsmekanism, som ren och skär dumhet. Eller som en av samhället sanktionerad narcissistisk missbruksverksamhet.	Mobilbeteendet bör kanske ses som en psykisk försvarsmekanism, som ren och skär dumhet.	Skärman vändning	Problematik
	Så lider man inte redan av kroniskt trötthetssyndrom (visavi sig själv) och håller på att gå in i väggen, har man i alla fall definitivt förlorat sig i sitt tvångsmässiga mobila (n)appberoende. Och man är absolut inte ensam i sin fångenskap. Som mamman här ovan har vi alla massor av medresenärer, vars likes och tummar hit och dit motiverar oss att obehindrat köra på i oförminskad takt. Yes! Never a dull moment!	Lider man inte redan av trötthetssyndrom och håller på att gå in i väggen, har man i alla fall definitivt förlorat sig i sitt tvångsmässiga mobila appberoende. Vi är inte ensamma, vi har medresenärer, vars likes motiverar oss att obehindrat köra på i samma takt.	Skärman vändning	Problematik
#8	Jag har insett nu när jag inte längre får alla de där kommentarerna hur jobbigt jag tycker att det är och har varit. Jag kommer på mig själv med att vara glad på morgonen när jag vaknar. Förut kunde jag vakna mitt i natten av ångest och tänka: "Vad fan har folk skrivit nu?".	Sömnsvårigheter på grund av ångest över folks kommentarer över sociala medier.	Ökad psykisk ohälsa / sociala medier	Problematik
	Det som har fått Zara Larsson att klara de värsta perioderna av sexism och annan kränkande behandling är det stöd som hon har fått av människor runt omkring sig.	Sexism och kränkande behandling.	Sociala medier	Problematik

	Om det inte var för dem så skulle jag ha lagt ner för länge sedan i sociala medier. Men det bevisar också varför det behövs. Att stötta och backa upp är det viktigaste man kan göra. Tjejer måste stå upp för varandra. Det har verkligen hjälpt mig.	Utan stöd skulle hon inte använda sociala medier.	Sociala medier	Problematik
--	--	---	----------------	-------------

#9	En viktig faktor som orsakar stress i människors vardag är även sociala medier och it-användning.	Sociala medier och it-användning = stressfaktor.	Sociala medier	Problematik
	Det vi ser i forskningen är att det finns samband mellan hög it-användning och stresssymptom.	Högt samband mellan it-användning & stresssymptom.	Skärmanvändning	Problematik
	Det var tydligt att det fanns ett samband mellan unga vuxnas dator- och mobilanvändande och upplevd psykisk ohälsa i form av stress, sömnbesvär och depressionssymptom.	Samband mellan unga vuxnas dator/mobilanvändande och upplevd psykisk ohälsa, stress och depression.	Skärmanvändning	Problematik
	Det vi ofta inte tänker på är att alla de timmar vi lägger på att internetsurfa och nätverka på Facebook eller Instagram är tid som tas från något annat. Det finns en risk att man då väljer bort tiden för återhämtning.	Internetsurfa tar tid från något annat. Brist på tid till återhämtning.	Skärmanvändning	Problematik
	För vissa är det en avkoppling att kolla igenom sociala medier. Men det kan också övergå till att bli en känsla av krav. Att man känner att man måste kolla alla uppdateringar och vara aktiv på både Facebook, Instagram och Twitter till exempel. Tillsammans med jobbmejl och privat mejl kan det bli för mycket.	Avkoppling med sociala medier övergår lätt till krav av att kolla dem. Kombinerat med jobb - och privatmail kan det bli för mycket.	Sociala medier - upplevda krav	Problematik
	Flera internationella forskningsstudier har visat att sociala medier kan vara mer beroendeframkallande än både alkohol och nikotin, vilket i sig ökar risken för att surfandet övergår till att bli ett krav. Så sent som i november förra året presenterade Happiness Research Institute i Köpenhamn en studie där man kom fram till att personer som slutade använda Facebook kände sig betydligt mindre stressade än de som fortsatte. De blev dessutom mer nöjda med sina liv – en av anledningarna var att de slutade jämföra sig själva med andra i samma utsträckning.	Sociala medier kan vara mer beroendeframkallande än både alkohol och nikotin, vilket i sig ökar risken för att surfandet övergår till att bli ett krav. Att sluta använda Facebook bidrog till att man kände sig mindre stressad och mer nöjd med sitt liv.	Sociala medier/ Resultat av minskad användning	Problematik/ åtgärder

	För en annan faktor som kan leda till stress är just bilden vi ger av oss själva på sociala medier. Enligt flera forskningsrapporter tenderar vi att överdriva bilden av oss själva och enbart visa upp de positiva sidorna av våra liv. Något som i sig kan trigga en känsla av otillräcklighet för de som tar del av inläggen.	Tenderar att överdriva bilden av självet på sociala medier. Visar enbart positiva sidorna, kan trigga känslan av otillräcklighet hos andra.	Sociala medier	Problematik
	Man blir lätt överstimulerad av all information man får. Får man då tio uppdateringar där ens vänner gör roliga saker, så är det lätt att få orimliga förväntningar på sig själv. Vi får svårt att sälla information helt enkelt, säger Sara Thomée.	Orimliga förväntningar.	Sociala medier	Problematik
	Det viktiga är att vi lyssnar på oss själva. Stanna upp och känn efter om surfandet är något du mår bra av. Det gäller att man lär känna igen sina egna signaler.	Viktigt att lyssna på sig själv, sina egna signaler gällande surfandet.	Förebyggande åtgärder (?)	Åtgärder

#10	Vårdcentralen i Göteborg har intagningsstopp.	Intagningsstopp på vc.	Vårdbrist	Problematik
	Det är mild och måttlig psykisk ohälsa som ökar. Men man har inte alltid kunnat erbjuda insatser i primärvården för den här målgruppen, säger Zophia Mellgren som är projektledare för hela initiativet.	Mild och måttlig psykisk ohälsa ökar. Har inte alltid kunnat erbjuda hjälp för det.	Vårdbrist	Problematik
	Med mild och måttlig psykisk ohälsa menar man bland annat oro, stress, fobier, ångest eller aggression. Hon menar att den typen av patienter har sökt sig till specialistsjukvården, som snarare riktar sig mot den som lider av allvarlig psykisk ohälsa.	Mild och måttlig psykisk ohälsa = bl a oro, stress, fobier, ångest eller aggression. Sökt sig till specialistsjukvården som riktar sig mot allvarlig psykisk oh..	Vårdbrist	Åtgärder
	Då är det ju en annan grad av psykisk ohälsa så man har hamnat på fel vårdnivå. Att få hjälp med psykisk ohälsa ingår också i primärvårdens uppdrag, det är ju där man som medborgare ska börja, säger Zophia Mellgren.	Fel vårdnivå. Primärvårdens uppdrag att pat. Ska få hjälp med psykisk ohälsa.	Vårdbrist	Åtgärder
	I stället för att alla ska göra det på egen hand gör man stora insatser på vissa vårdcentraler. Hos oss kan vi öka tillgängligheten och erbjuda tider med ganska kort varsel, inom två till fyra veckor.	Görs stora insatser på vårdcentraler. Vissa kan erbjuda tider med kort varsel.	Vårdbrist	Åtgärder

	Traditionellt sett har man kanske inte haft så många psykologer och här kanske man måste omvärdera personalsituationen utifrån vad man behöver i samhället.	Tidigare inte haft så många psykologer. En omvärdering utifrån behov bör göras.	Vårdbrist	Åtgärder
--	---	---	-----------	----------

#11	Förra året tog Bris (Barnens rätt i samhället), emot 10 000 samtal om psykisk ohälsa. Vanligast var att barnen är nedstämda. Många beskriver också att de skadar sig själva eller pratar om självmordstankar, depressioner eller ätstörningar.	Vanligt med nedstämdhet bland barn enligt BRIS, samt självskadebeteende, självmordstankar, depression eller ätstörningar.	Ökad psykisk ohälsa	Problematik
	Vi kan konstatera att den psykiska ohälsan ökar. En viktig slutsats är att samhället har brustit i det förebyggande arbetet, säger Magnus Jägerskog.	Psykisk ohälsa ökar. Brist i det förebyggande arbetet i samhället.	Ökning av psykisk ohälsa / Vårdbrist	Åtgärder
	Enligt Bris brister också stödet från samhället för barn som mår dåligt. De får inte hjälp i tid i dag.	Brist i stöd för barn med dåligt mående. Får inte hjälp i tid.	Vårdbrist	Problematik
	Barnen beskriver hur de slussas runt i vårdinsatser utan att få information och utan att ha blivit delaktiga kring beslut som berör de själva, säger Jägerskog.	Slussas mellan insatser,	Vårdbrist	Åtgärder
	En av åtgärderna som Bris kräver är mer resurser till barn- och ungdomspsykiatri, så att den kan leva upp till vårdgarantin.	Mer resurser behövs till barn- och ungdomspsykiatri. > leva upp till vårdgarantin	Vårdbrist	Åtgärder
	39 procent handlade om psykisk ohälsa, där nedstämdhet, depression, ångest, ätstörningar, självmord, självdestruktivitet och diagnoser ingår.	39% av BRIS samtal handlar om psykisk ohälsa.	Ökning psykisk ohälsa	Problematik

#12	Efter jul fick drop in-mottagningen stängas på grund av överbelastning.	Överbelastning	Vårdbrist	Problematik
	Många unga människor mår väldigt dåligt i dag. Vi märker av mer oro, ångest, nedstämdhet och depression. Vår verksamhet speglar samhället i stort.	Många unga människor mår väldigt dåligt i dag. Vi märker av mer oro, ångest, nedstämdhet och depression	Ökning av psykisk ohälsa	Problematik

	Många av studenterna har behov av psykiatrisk vård eller psykoterapi, något Studenthälsan inte har möjlighet att erbjuda. Men med en hårt belastad primärvård och psykiatri riskerar studenter att falla mellan stolarna.	Stort behov av vård hos studenter. Hög belastning på vården	Vårdbrist	Åtgärder
	Ibland hänvisar man till oss på Studenthälsan för att personen är student, när den i själva verket är i behov av psykiatrisk hjälp.	Studenthälsan istället för psykiatrisk hjälp	Vårdbrist	Åtgärder
	Men likväl som vi behöver mer resurser så behöver vårdcentralerna och psykiatrin det med.	Mer resurser till vc, psykiatrin och studenthälsan.	Vårdbrist	Åtgärder

#13	Svårt att sova, nedstämdhet, ont i magen och huvudet. Allt fler tonåringar, och framför allt flickor, uppger att de mår psykiskt dåligt.	Svårt att sova, nedstämdhet, ont i magen och huvudet.	Ökning psykisk ohälsa	Problembild
	Det är både ett minskande mörkertal och en god utveckling med minskande stigmatisering. Vi börjar våga prata om psykisk ohälsa på ett annat sätt, säger Christina Dalman, professor och överläkare vid Karolinska institutet.	Minskande mörkertal och stigmatisering. Vi vågar prata om psykisk ohälsa på ett annat sätt.	Ökning av psykisk ohälsa	Åtgärder
	Att drabbas av psykisk ohälsa i unga år innebär risker. Bland unga som konsumerat psykiatrisk vård finns en ökad risk att leva på försörjningsstöd och ökad risk att behöva fortsatt psykiatrisk vård. En annan stor riskgrupp är unga som varken arbetar eller studerar. Där är den psykiska ohälsan påtaglig, säger Kerstin Evelius.	Unga med psykisk ohälsa har ökad risk för fortsatt psykiatrisk vård. Annan riskgrupp - unga utan arbete eller studier. Påtaglig psykisk ohälsa.	Ökad psykisk ohälsa	Problembild

#14	Smal kropp, höga betyg, snygga kläder, utåtriktad personlighet, mycket pengar, stort kontaktnät. Allt fler unga mår dåligt.	Allt fler unga mår dåligt.	Ökad psykisk ohälsa	Problematik
	Eftersom det handlar om självupplevda symptom finns det en diskussion om huruvida det har skett en faktisk ökning eller om det blivit mer accepterat att berätta om psykiska problem. Men oavsett förklaring så är det allvarligt att så många av dagens unga känner sig så stressade och nedstämda, säger Linda Hiltunen.	Allvarligt att så många av dagens unga känner sig stressade och nedstämda.	Ökad psykisk ohälsa	Problematik

	<p>Idealen för skönhet förändras ju genom tiderna och det är många fler som är missnöjda med sina kroppar idag. Det finns också en mer utbredd uppfattning att vi själva är ansvariga för hur våra kroppar ska se ut. Både när det gäller utseendeideal och social status så bidrar nog också sociala medier till att trissa upp det hela.</p>	<p>Både när det gäller utseendeideal och social status så bidrar nog också sociala medier till att trissa upp det hela.</p>	<p>Sociala medier</p>	<p>Problematik</p>
#15	<p>Ångest, depressioner – och sexövergrepp. Det är de vanligaste anledningarna till att unga tjejer söker stöd hos landets tjejjourer, enligt en ny sammanställning. Jourerna vittnar både om att tjejerna blir yngre och problematiken allvarligare.</p>	<p>Ångest, depressioner – och sexövergrepp. Det är de vanligaste anledningarna till att unga tjejer söker stöd hos tjejjourer.</p>	<p>Ökad psykisk ohälsa</p>	<p>Problematik</p>
#16	<p>I en studie publicerad i <i>Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking</i> samlade den danske forskaren Morten Tromholt runt 1 000 intervjupersoner, och delade in dem i två testgrupper. Ena gruppen fick gå på en strikt digital detox från Facebook under en vecka, medan den andra gruppen använde den sociala plattformen som vanligt.</p>	<p>Studie publicerad i <i>Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking</i>. En grupp strikt digital detox från facebook, 1 vecka. En grupp vanlig användning.</p>	<p>Resultat av minskad användning</p>	<p>Åtgärder</p>
	<p>Resultatet var slående. Den första gruppen kände sig lyckligare, oroade sig mindre och njöt betydligt mer av livet.</p>	<p>Grupp 1 - kände sig lyckligare, njöt mer.</p>	<p>Res. av minskad använd.</p>	<p>Åtgärder</p>
	<p>Sociala medier-stressen har gett upphov till en ny form av hälsosor där deltagarna coachas att teknikbanta sitt liv.</p>	<p>Hälsosor där man kan teknikbanta.</p>	<p>Förebyggande åtgärder</p>	<p>Åtgärder</p>
	<p>“Verklig lycka hittas bortom skärmen”.</p>	<p>“Verklig lycka”.</p>	<p>Soc. medier</p>	<p>Åtgärder</p>

#17	<p>The Guardian har låtit genomföra en undersökning som visar att unga människor generellt sett tycks må bättre efter att de slutat med sociala medier. Det skriver M3. Många som The Guardian har talat med vittnar om att det är pressen från de offentliga plattformarna som gjort att de lämnat dem. Många hävdar att de drabbats av både ångest och depression av sociala medier.</p>	<p>unga människor generellt sett tycks må bättre efter att de slutat med sociala medier. Många hävdar att de drabbats av både ångest och depression av sociala medier.</p>	<p>Resultat av minskad användning / sociala medier</p>	<p>Åtgärd/problematik</p>
-----	--	--	--	---------------------------

	Det finns nackdelar med att lämna plattformarna också, säger de tidigare användarna. Bland annat nämns att man hamnar på efterkälken när det gäller exempelvis nyheter. (koppling till positivt då sociala medier förmedlar nyheter och kunskap).	Hamnar på efterkälken om man kopplar ner sociala medier. Förmedlar nyheter och kunskap.	Sociala medier	Positiva aspekter
--	---	---	----------------	-------------------

#18	Andelen patienter med psykisk ohälsa accelererar och är nu grund till 40 procent av alla sjukskrivningar	patienter med psykisk ohälsa accelererar och är nu grund till 40 procent av alla sjukskrivningar	Ökad psykisk ohälsa	Problematik
	Patienter med psykisk ohälsa behöver träffa någon som kan hjälpa dem att förstå sin situation. Att lösa psykiska och livsstilsrelaterade symtom genom att skriva ut mediciner löser inte grundproblemen, skriver Anders Ljungqvist.	skriva ut mediciner löser inte grundproblemen	Vårdbrist	Problematik
	Antalet patientbesök ökar och man svarar genom att bygga ut primärvården. Tyvärr bygger man inte ut det psykologiska omhändertagandet i samma utsträckning som det medicinska. Att lösa psykiska och livsstilsrelaterade symtom genom att skriva ut mediciner löser inte grundproblemen.	Tyvärr bygger man inte ut det psykologiska omhändertagandet i samma utsträckning som det medicinska	Vårdbrist	Problematik