

Sveriges tonårstjejer i kris

Föreställ dig att du är 14 år. Du undviker att se dig själv i spegeln och komma med på bild för att du tycker att du är för ful. Ofta känner du dig nere och gråtfärdig, och du har svårt att koncentrera dig i skolan. Ny forskning visar att detta är en vardag som har blivit allt vanligare bland tonårstjejer i Sverige under de senaste 16 åren.



Foto: Unsplash.com

Vi hör dagligen att unga mår psykiskt dåligt, samtidigt som pressen på utseende aldrig varit så stor som den är nu. Detta väcker frågan om ungas mående har förvärrats. Studien som undersökte denna fråga gjordes inom ett projekt kallat "Självkänsla och Livssituation hos tonåringar". Projektet drivs av en forskargrupp vid Institutionen för psykologi på Lund universitet, och huvudansvarig forskare är Daiva Daukantaitė.

Nästan tvåtusen elever i årskurs 7 och 8 svarade på frågor om hur de mådde och hur nöjda de var med sitt utseende åren 2007 och 2023. När svaren från de olika åren jämfördes med varandra visade det sig att framför allt tjejer mår psykiskt sämre och är mer missnöjda med sina kroppar nu än för 16 år sedan. Killars psykiska ohälsa har också blivit något sämre, medan nivån av kroppsmissnöje är samma.

Fortsättningsvis har tjejers psykiska ohälsa och kroppsmissnöje har även fått en starkare koppling till varandra. Det innebär att en tjej som är mindre nöjd med sitt utseende även mår sämre psykiskt, och vice versa.

Varför?

En viktig fråga att ställa är varför denna försämring har skett. För det första är en skillnad mellan 2007 och 2023 användandet av sociala medier, något som tidigare forskning visar är relaterat till sämre kropps bild och psykisk ohälsa. Det finns även andra studier som visar att tonårstjejer påverkas mer negativt av sociala medier än tonårskillar, eftersom de bland annat utsätts för mer utseendefixerat material. För det andra visar tidigare forskning att förändringar i skolan och skolstress kan ge sämre psykiskt mående, samt att tjejer upplever mer skolkrav och stress än pojkar. Detta, i kombination med sociala mediernas negativa inverkan på tjejer, kan hjälpa oss förstå varför just tjejer mår sämre.

Behöver du hjälp?

Situationen är allvarlig. Tonåren är redan en omvälvande och känslig tid eftersom hjärnan, kroppen och den sociala miljön förändras. Samtidigt talar forskningen för att denna period bara blir tuffare. Att skapa medvetenhet om de ökande problemen, och hitta sätt att bemöta tonårstjejer vars mående blir sämre är viktigt. Om du eller en tonårstjej i din närhet mår dåligt, gå in på följande webbplats och läs om var du kan få hjälp:

<https://nsph.se/om-oss/for-dig-som-behoover-hjalp/for-dig-som-ar-ung-och-soker-hjalp/>