

Gäst | Psykisk ohälsa

Hans Bergström: Mental hälsokris bland ungdomar



Några uppmärksammade fall av självmord bland tonåringar har skakat om amerikanerna. Att det inte rör sig om tillfälligheter framgår av en ny, gedigen, rapport från den amerikanska folkhälsomyndigheten, CDC. 57 procent av flickor i gymnasieåldern uppger sig känna *”persistent feelings of sadness or hopelessness”*. Motsvarande andel tio år tidigare, 2011, var 36 procent. 30 procent av flickorna beskriver hur de allvarligt övervägt självmord, en ökning från 19 procent 2011.

Det har aldrig varit lätt att vara tonåring, men vad som nu framträder är en mental hälsokatastrof. Datainsamlingens slutår är 2021, då pandemin bidrog till isolering. Men trendlinjen är tydlig sedan 2011. ”Vad hände 2011?”, frågar sig socialpsykologen Jonathan Haidt och hans medförfattare Greg Lukianoff i boken *”The coddling of the american mind”*. Deras svar är entydigt: skärmarna slog igenom brett och i nya former, med Instagram etcetera. De visar att den ökade sårbarheten i yngre åldrar också ligger bakom mycket av den remarkabla nya skörheten hos studenter på universitet.

En dramatisk förändring har skett i ungdomars beteende under de senaste tio åren. De har färre nära vänner, dejtar i mindre grad än tidigare, sportar mindre, har sex senare, dricker mindre alkohol, får mindre sömn, relaterar sämre till den fysiska verkligheten. Allt detta har ersatts av ett ständigt stirrande i telefonen. En studie för ett par år sedan från National Institute of Health visade rentav på fysiska förändringar i hjärnan hos 9-10-åringar som använde skärmar mer än två timmar per dag.



Den nya barndomen.
Foto: Christine Olsson/TT

Varför har ”smarta telefoner” större negativ inverkan på flickor än på pojkar? Skälet tycks vara att pojkar övervägande ägnar sig åt spel, vilket inte går på djupet av relationer. För flickorna, däremot, är effekterna förödande. Dels bidrar retuscherade bilder av andras skönhet till att sänka självförtroendet under känsliga tonår. Dels tillhandahåller sociala medier nya sätt att mobba, med de sofistikerade metoder som är vanliga bland flickor (se Rosalind Wisemans klassiker *”Queen bees and wanna-bees”*). Med ständig uppkoppling finns ingens att fly; förnedringen pågår oavbrutet.

Krav börjar nu resas, även i kongressen, på förbud mot smarta telefoner för barn under 16 år. De borde skyddas i vart fall under grundskoleåren. Föräldrar är djupt oroad för sina barn, men det är svårt att hålla emot utan en kollektiv överenskommelse bland vuxna.

Skolan kommer i centrum. I vart fall bör skolan vara en frizon, där samtal pågår person till person och inga skärmar tillåts. Vuxna, i skolan och i familjer, måste vara intensivt uppmärksamma på varje tendens till mobbning, men även på nedstämdhet och inneslutning som kan ha sin grund i en förnedring som de drabbade inte vågar tala om. Barns interaktion med den verkliga, fysiska, tillvaron behöver medvetet främjas av vuxna på alla arenor.

Det finns föga anledning tro att utvecklingen i Sverige har varit annorlunda än i USA. En viktig skillnad är att svenska skolor hölls öppna även genom pandemin. Men trenden torde vara densamma. Den orsakas inte av ökad stress från skolarbetet, som det ofta hävdas. Vaga betygskriterier och kursplaner, däremot, adderar till inre osäkerhet hos elever. Vuxensamhället behöver bli tydligare. Skolmyndigheterna behöver revidera sin formaljuridiska syn på FN:s barnkonvention och barns frihet. Rektor måste få ökad rätt att lyfta bort förövare. Skoldagen måste hållas helt befriad från sociala medier, inte bara i skrivna dokument utan i realiteten. Hem och skola behöver samverka om klädkoder och annat som reducerar konkurrensen om yttre attribut. Tid för sömn måste säkras, liksom för fysisk träning.

Alla i vuxenvärlden vill säkert väl. Men det är tid för vuxna att ta ett steg framåt i att sätta en struktur i vilken barn kan känna sig trygga att växa. Där vuxna abdikerar, uppstår inte frihet utan *”Lord of the Flies”*.

Docent i statsvetenskap, f d chefredaktör för Dagens Nyheter och verksam i skolsektorn. Läs fler av hans texter på SvD.se/av/hans-bergstrom.