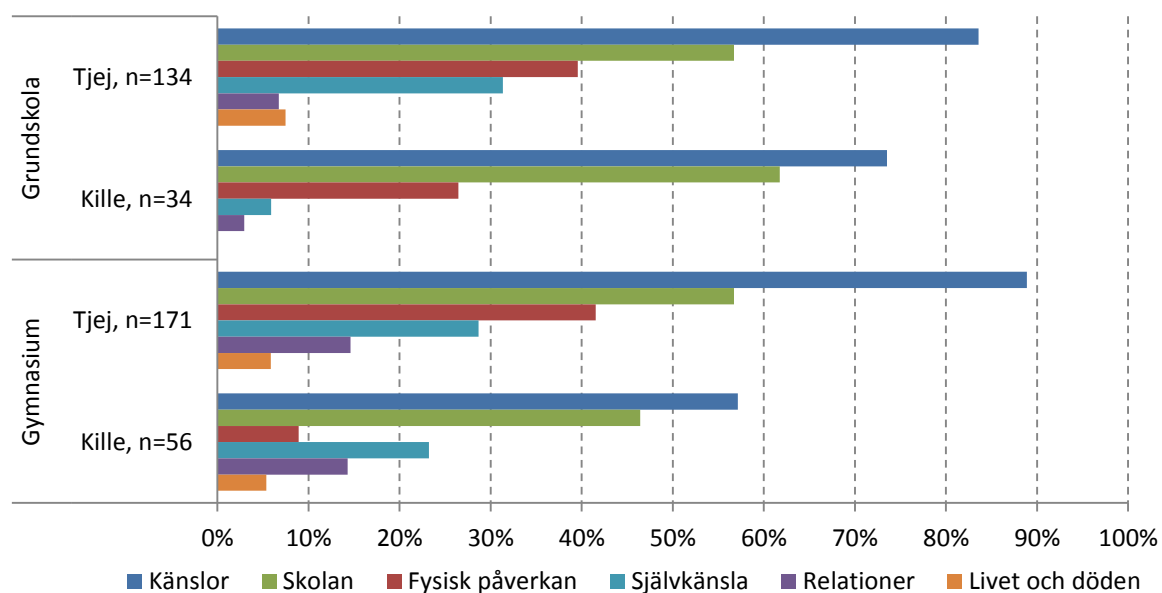


# När man känner ångest

I webbenkäten Om mig 2015 fick elever, i årskurs 8 på grundskolan och årskurs 2 på gymnasieskolan i Östergötland, som uppgav ångest nästan varje dag i fritext beskriva vilka uttryck detta tar sig. Fritexten är sedan kategoriserad och sammanställd.

Elever som upplever ångest nästan varje dag förknippar det främst med olika känslor. De vanligaste associationerna är att man känner sig ledsen, stressad och har svårt att tänka. Vissa, men långt ifrån alla kopplar ångest till fysisk påverkan. Bland elever i grundskolan handlar det mestadels om att ha en klump i magen medan det bland elever i gymnasieskolan främst handlar om illamående, tryck över bröstet och svårt att andas.

Skolan uppges vara en stor källa till ångest både i grundskolan och i gymnasieskolan. Elever beskriver krav, press och stress att hinna med skoluppgifter. Problem med relationer och svag självkänsla är ytterligare anledningar till ångest. Man beskriver sig exempelvis som blyg eller orolig över sitt utseende. Tankar kring livet och döden är också relaterade till ångest. Det handlar om sorg men också om brist på livsglädje.



Figur 1. Uttryck av ångest nästan varje dag per årskurs och kön. Data från om mig 2015.

"Min påverkan på min familj och hur jag har en negativ effekt på dem"

"Jag är inte nöjd med att vara jag och jag jämför mig med alla andra"

"Att jag vill dö för att bara försvinna"

"Jag känner mig bara stressad och lite nedstämd, jag overtänker saker mycket och tappar all fokus"

"Jag får ont i magen och allt känns hopplöst. Jag vill bara lägga mig ner och gråta"

"När jag känner att jag inte räcker till riktigt, och mycket press med skolan och att jag måste prestera bra"

I enkäten uppger ungefär hälften av killarna i grundskolan att de sällan eller aldrig upplever oro/ångest. Detta kan jämföras med en ungefär lika stor andel tjejer istället uppger oro/ångest nästan varje dag eller någon gång i veckan. På gymnasieskolan är andelarna som uppger oro/ångest högre för såväl killar som tjejer. 34 procent av tjejerna uppger oro/ångest någon gång i veckan och 25 procent varje dag.

Tabell 1. Andel elever per årskurs och kön som har besvär av oro/ångest. Data från Om mig 2015.

		Nästan varje dag (%)	Någon gång i veckan (%)	Någon gång i månaden (%)	Sällan eller aldrig (%)	Antal
Grundskola, årskurs 8	Tjej	21,1	29,4	24,1	25,4	1570
	Kille	5,4	15,0	27,6	52,0	1458
Gymnasieskola, årskurs 2	Tjej	24,5	33,5	24,7	17,2	1312
	Kille	8,4	21,5	27,4	42,7	1219

---

Webbenkäten *Om mig* är ett samarbete mellan länets kommuner, Länsstyrelsen Östergötland och Region Östergötland. Mer information: <http://vardgivarwebb.regionostergotland.se/ungdomsenkat>

Region Östergötland (2017). Centrum för verksamhetsstöd och utveckling. Om mig. Artikel 1: Ångest