

Har SoMe forsøplet unges sosiale omgivelser og forårsaket tidenes psykiske helsekrise?

Trøndsk

12.11.2024

Steinar Krokstad

Professor i sosialmedisin

Spesialist i allmennmedisin og psykiatri

HUNT forskningssenter, NTNU

Sykehuset Levanger, Helse Nord-Trøndelag HF

steinak@ntnu.no



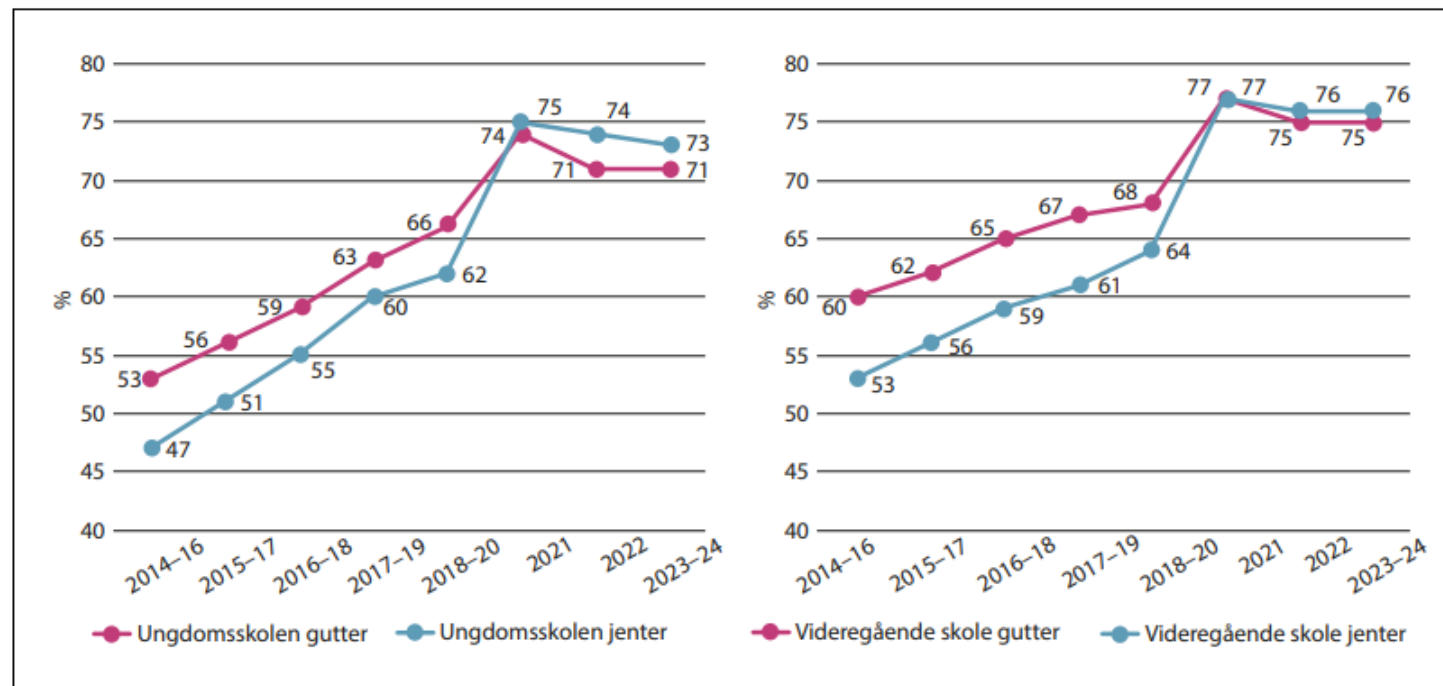


Utvalget leverer sin NOU
11. november 2024

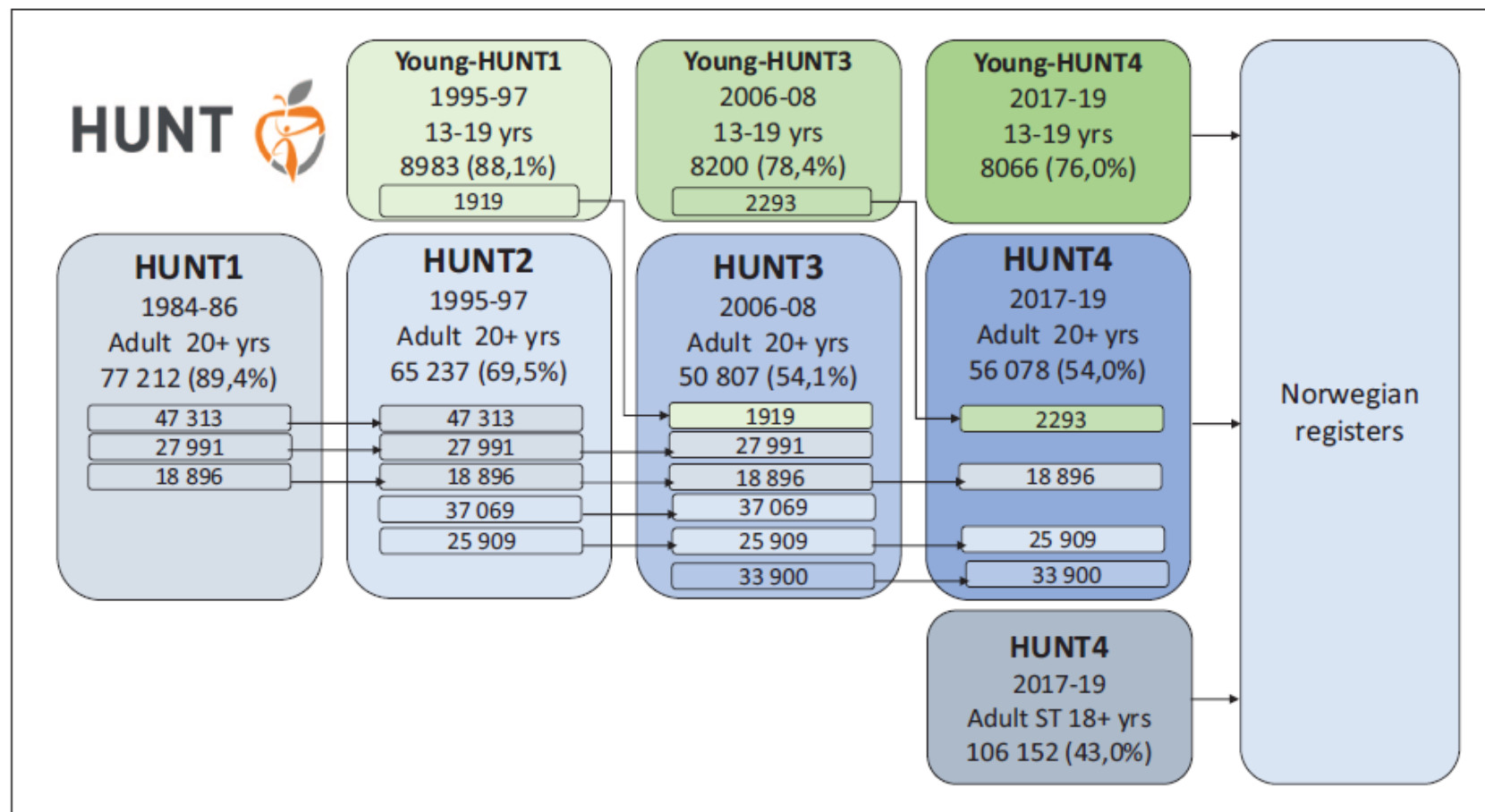
Om utvalget

Regjeringen har nedsatt et utvalg som skal gi et bedre kunnskapsgrunnlag om hvordan barn og unges skjermbruk i barnehage, skole og fritid påvirker helse, livskvalitet, læring og oppvekst. Der utvalget avdekker at særlige utfordringer er tilstrekkelig godt dokumentert, skal utvalget gi innspill til politikikutvikling og gi råd om behovet for tiltak.

Utvalget skal levere en delrapport i form av 2-5 temanotater, som ikke inngår i NOU-serien, innen 15.12.2023. Temanotatene skal omtale kunnskapsgrunnlag som er særlig relevant for ungdom 5.-10. trinn, og er relevant som grunnlag for Kunnskapsdepartementets arbeid med en stortingsmelding om denne aldersgruppen i skolen. Temanotatene skal også omtale kunnskapsgrunnlag som er relevant for meldingsarbeidet med trygg digital oppvekst etter nærmere dialog med Barne- og familiedepartementet. Utvalgets endelige anbefalinger skal avleveres til Kunnskapsdepartementet innen 11.11. 2024.



Figur 3.4 Utvikling over tid av jenter og gutter i ungdomsskolen og videregående skole som bruker minst tre timer daglig foran en skjerm på fritiden, i prosent (ungdomsskole n=78 628, videregående skole n=58 729)



Endringer i folkehelsa:

Økning i angst- og depresjons-symptomer blant ungdom, Ung-HUNT

Krokstad, Weiss, Krokstad, Rangul, Kvaløy,
Ingul, Bjerkeset, Twenge, Sund (2022).
BMJ open, 12(5), e057654.

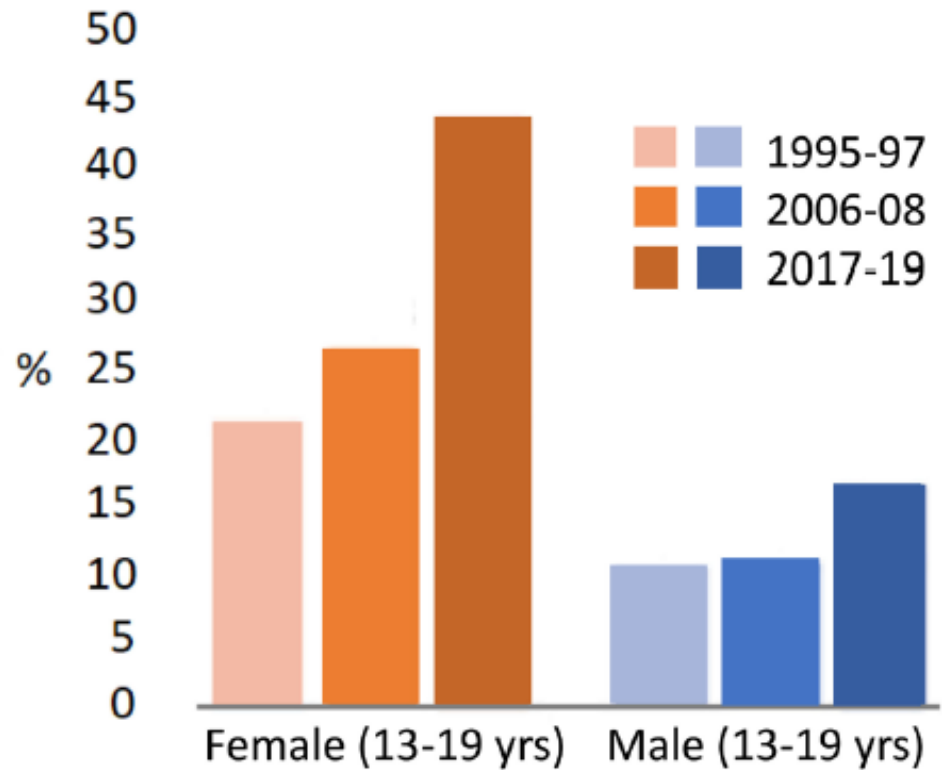
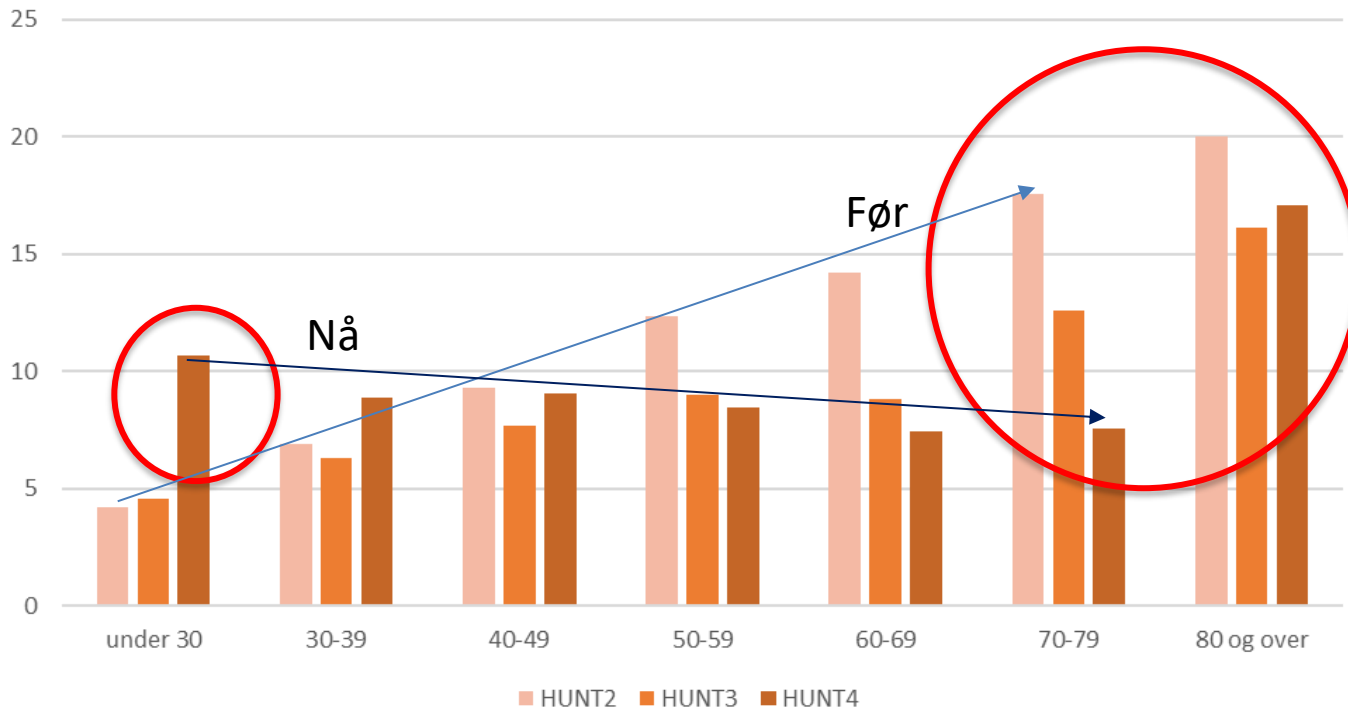


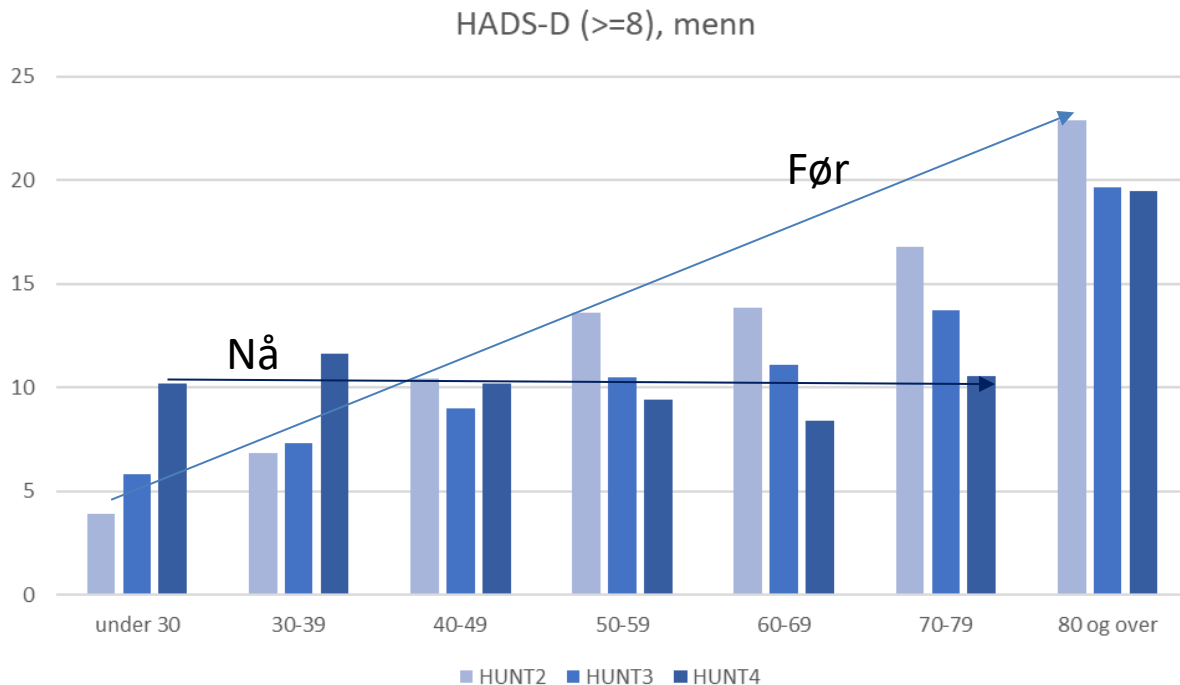
Figure 2 Prevalence (%) of anxiety and depression symptoms measured with Hopkins Symptom Checklist-5 (cut-off ≥ 2), from three decades of adolescents in the Young-HUNT Study.

Økning i depresjonsplager blant unge

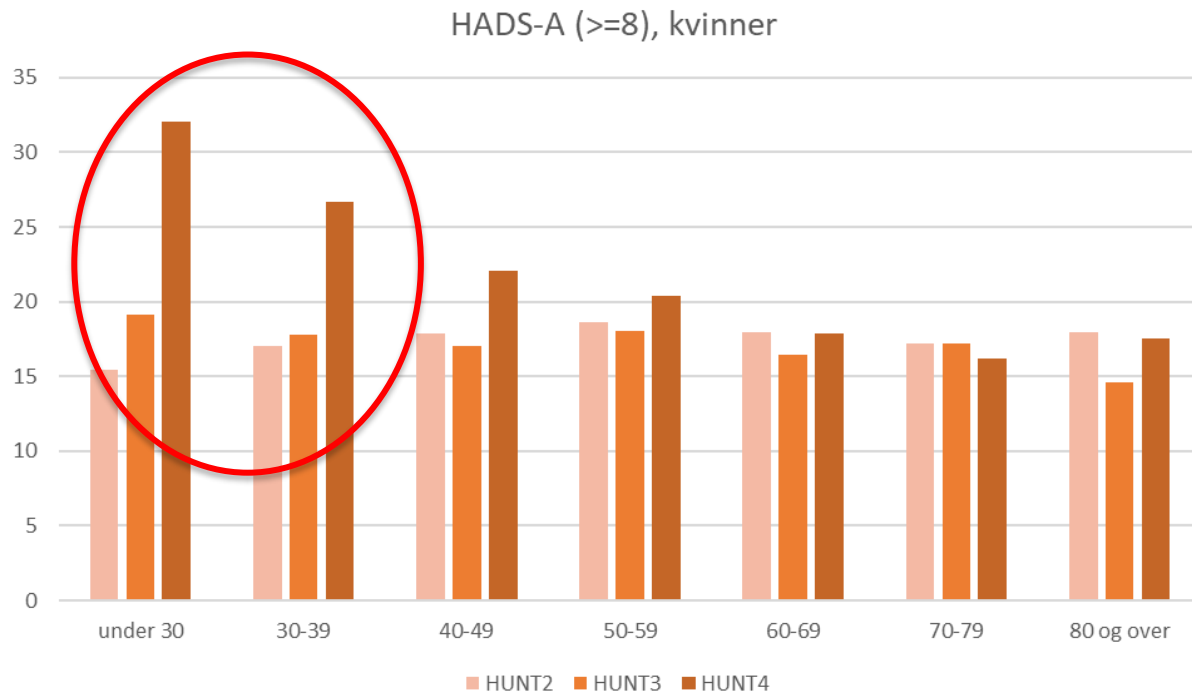
HADS-D (≥ 8), kvinner



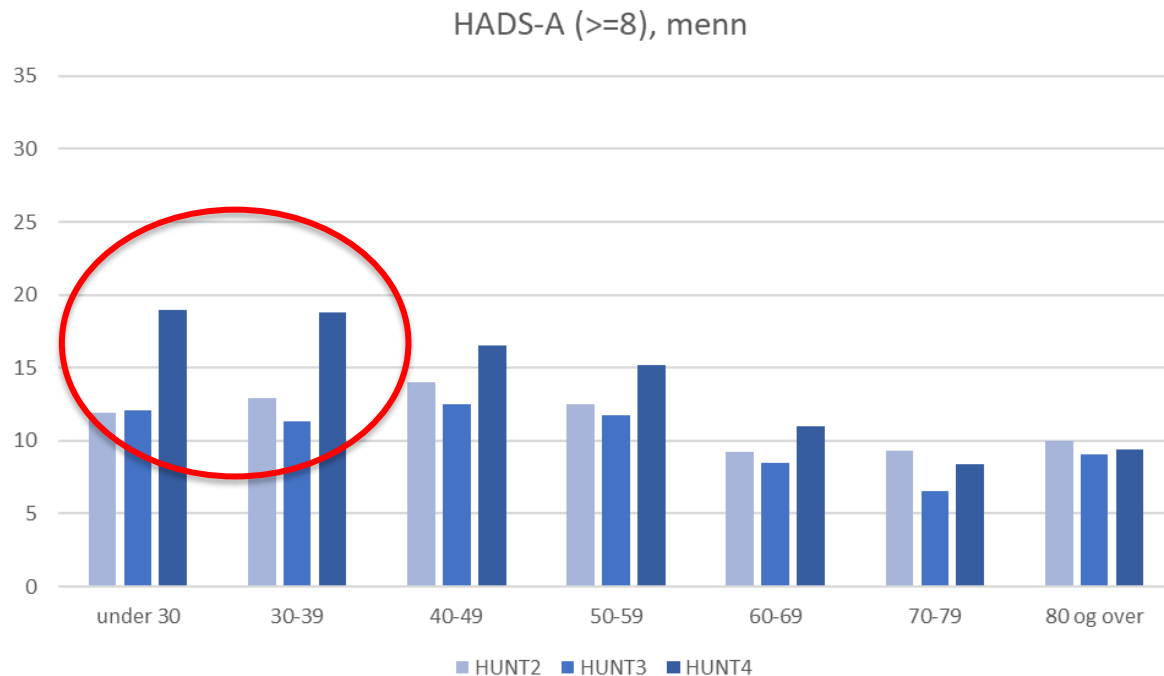
Økning i depresjonsplager blant unge



Økning i angstplager blant unge



Økning i angstplager blant unge



Hvorfor ser færre unge lyst på livet? Utviklingen for opplevd livskvalitet blant ungdom og yngre voksne i Norge

Why do fewer young people look positively on life? The development of subjective well-being among youth and young adults in Norway

Ottar Hellevik

Professor emeritus, Institutt for statsvitenskap, Universitetet i Oslo

Ottar Hellevik tok magistergraden i sosiologi i 1968. Ansett ved Institutt for statsvitenskap, Universitetet i Oslo, i 1971, fra 1986 som professor, emeritus fra 2014. Har vært bestyrer og dekan. Hadde bistilling ved Ipsos (tidligere MMI) 1984–2019 og var faglig leder for Norsk Monitor. Har ved siden av forskningspublikasjoner utgitt flere lærebøker i forskningsmetode.

ottar.hellevik@stv.uio.no

Tale Hellevik

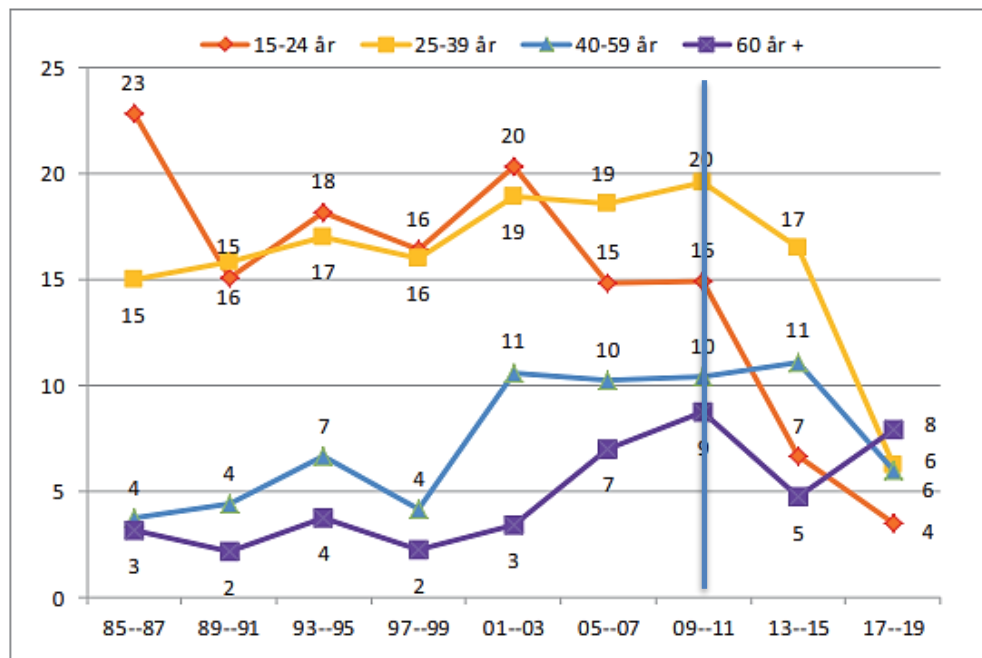
Seniorforsker, NOVA, OsloMet – storbyuniversitetet

Tale Hellevik er seniorforsker ved velferdsforskningsinstituttet NOVA, hvor hun begynte i 1998. Instituttet er i dag del av OsloMet – storbyuniversitetet. Tok hovedfag i statsvitenskap i 1997 og doktorgrad i sosiologi i 2005, begge ved Universitetet i Oslo. Post doc ble gjennomført innenfor det internasjonale samarbeidsprosjektet The Timing of Life: Understanding cross-national differences in the organization of the life course in Europe.

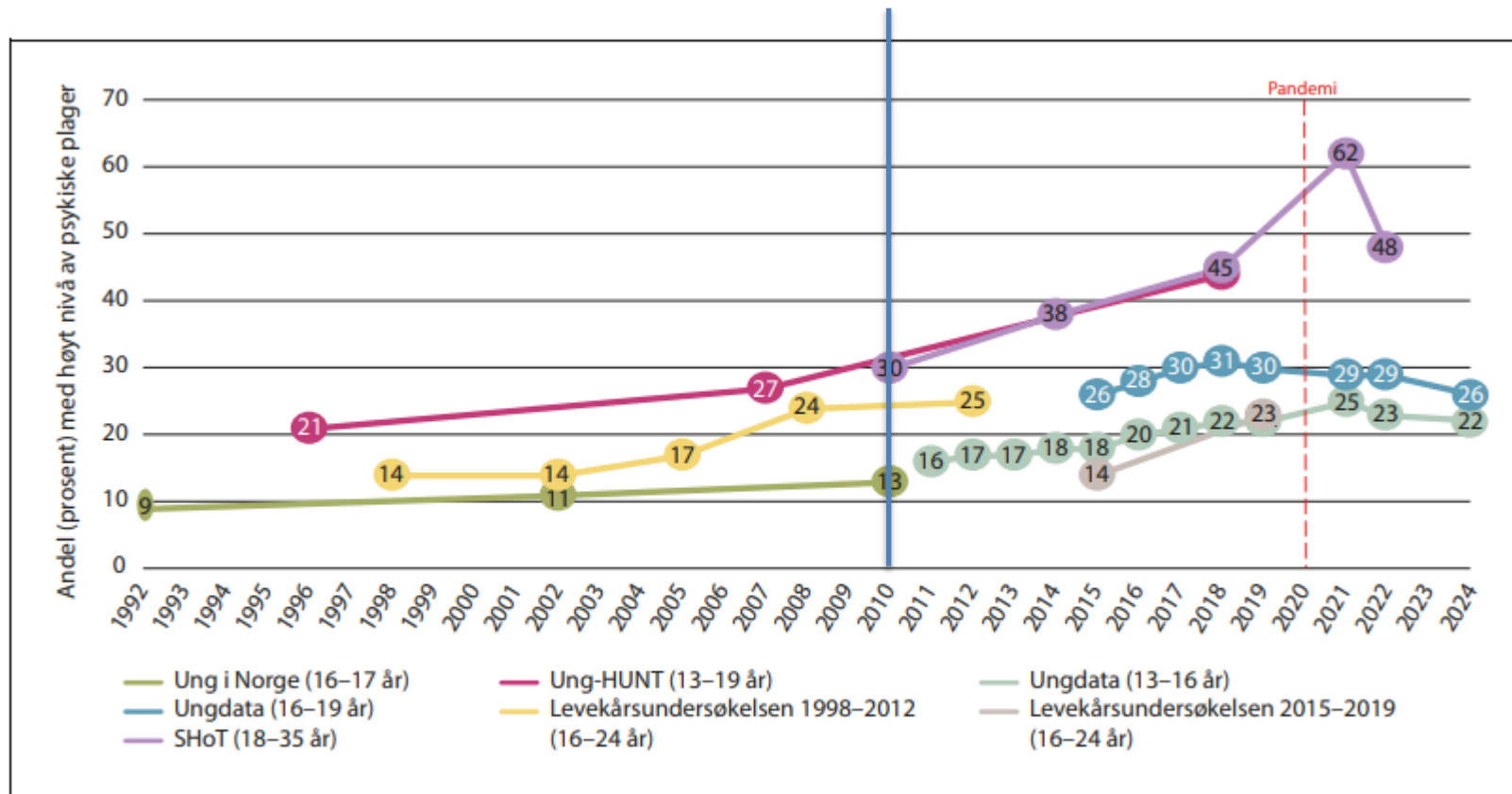
thelle@oslomet.no

Sammendrag

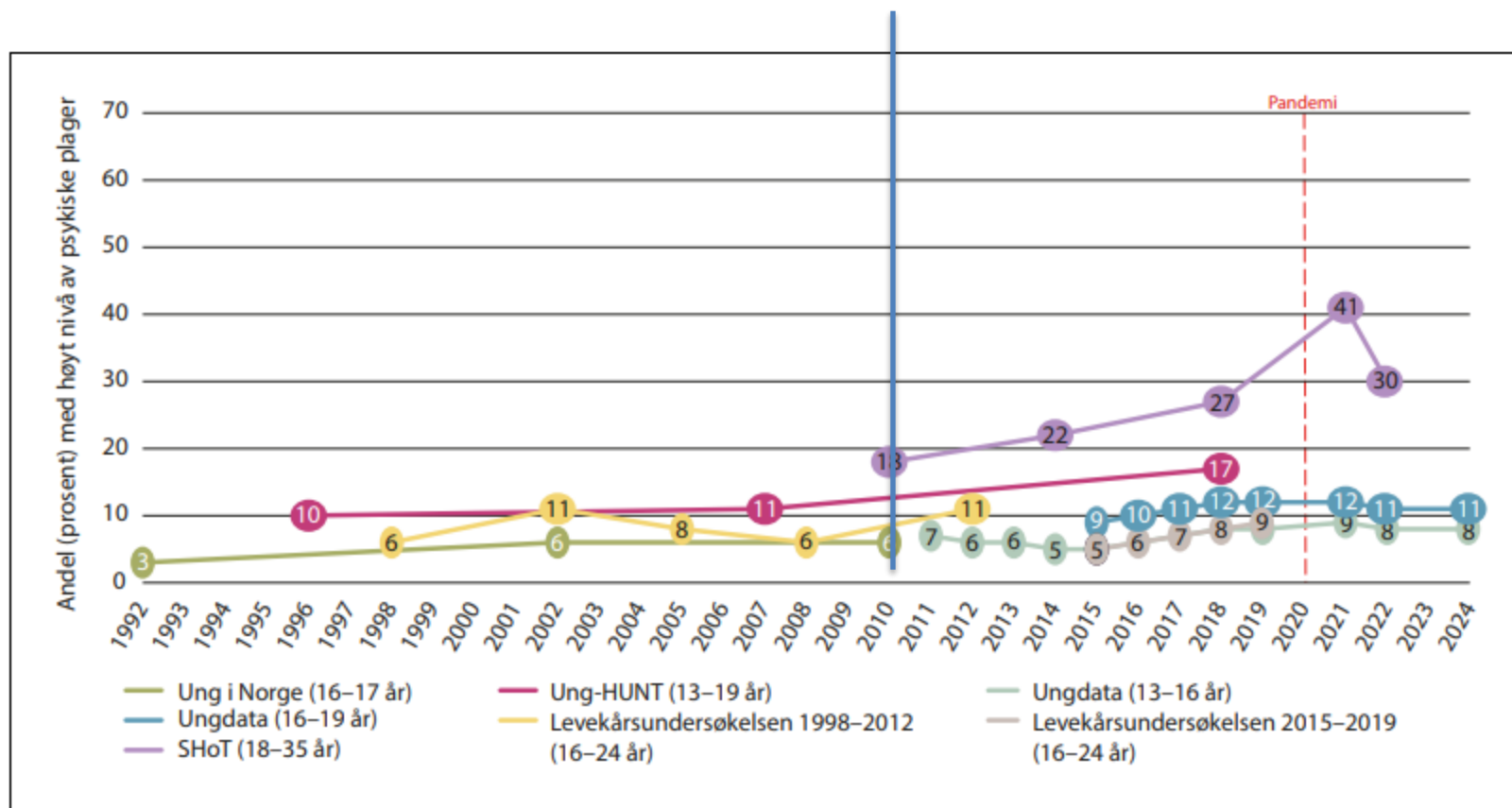
Tidsserier fra Norsk Monitor for lykkefølelse og tilfredshet med tilværelsen avdekker en markert nedgang mellom 2009 og 2019. Dette i kontrast til utviklingen mellom 1985 og 2009, da nivået var stabilt eller svakt stigende. Det viser seg at denne nedgangen i sin helhet skyldes utviklingen innenfor yngre aldersgrupper (15–24 og 25–39 år) og gjelder både kvinner og menn. Fra å skåre høyst for opplevd livskvalitet ligger de yngre nå lavest. For å forklare denne dramatiske utviklingen har vi lett etter forhold som har en negativ sammenheng med opplevd livskvalitet og som har blitt mer utbredt eller har fått sterkere negativ effekt i løpet av det siste tiåret blant yngre. Vi har analysert et variert utvalg variabler fra Norsk Monitor som ut fra tidligere forskning framstår som aktuelle forklaringer. Det er økende bekymring for hva som vil skje en i framtiden som bidrar mest til nedgangen, både i lykkefølelse og tilfredshet med tilværelsen i de to yngre aldersgruppene. Denne bekymringen henger sammen med frykt for ulike negative hendelser, særlig knyttet til framtidige yrkesmuligheter og egen økonomiske situasjon. Andre forhold som også har bidratt vesentlig til redusert opplevd livskvalitet er misnøye med sosiale relasjoner og med helse, fysisk form og kropp.



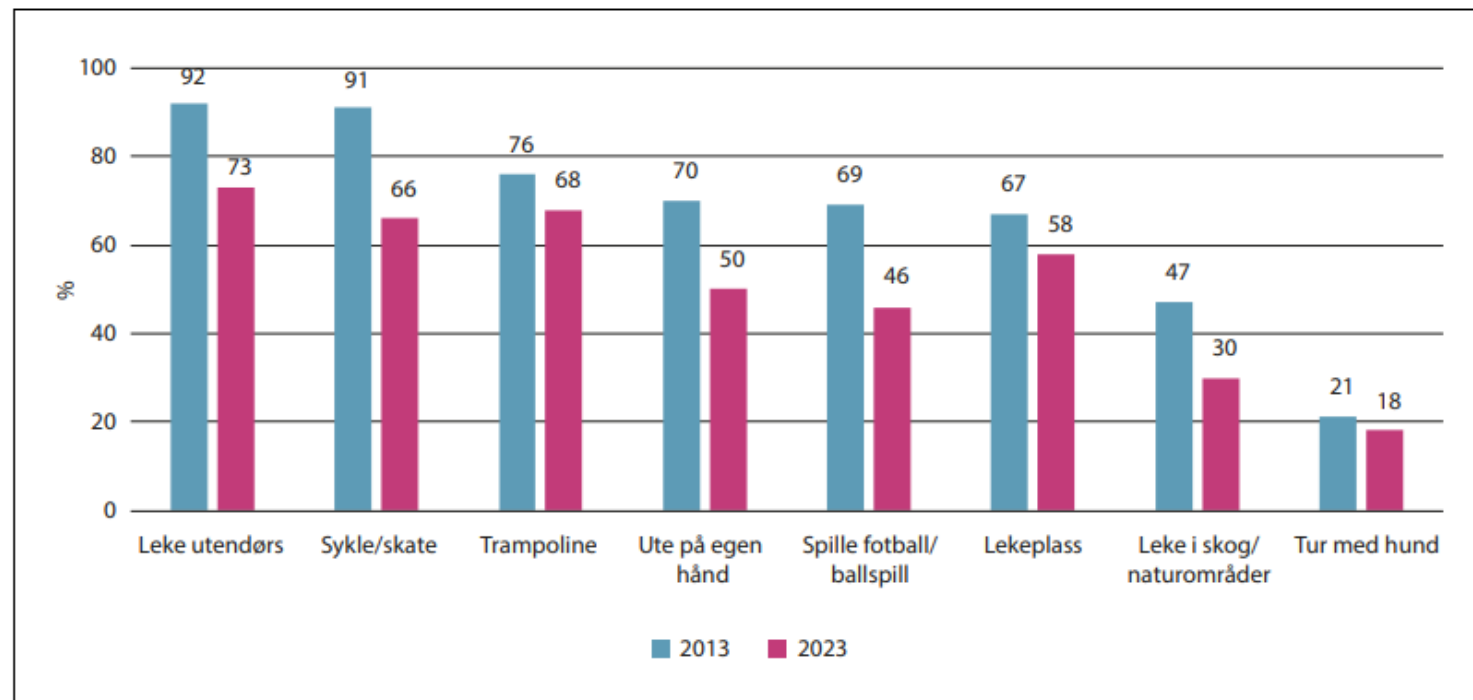
Figur 2. Utvikling for sammenhengen mellom alder og nivå for lykkefølelse. (Prosentovervekt av meget over ikke lykkelige. Norsk Monitor, to og to runder kombinert, 1985+1987 osv.)



Figur 3.5 Utvikling av jenter med selvrapporterte psykiske plager over definert grenseverdi fra 1992 til 2024, i prosent



Figur 3.6 Utvikling av gutter med selvrapporterte psykiske plager over definert grenseverdi fra 1992 til 2024, i prosent



Figur 3.2 Barn fra seks til tolv år som driver med ulike aktiviteter på fritiden i nærmiljøet ukentlig eller oftere i 2013 og 2023, i prosent (n=1456)

Mange internasjonale studier viser samme trend – her med nordiske ungdoms-data

Percent of Nordic Teens with High Psychological Distress
(Ages 11-15)

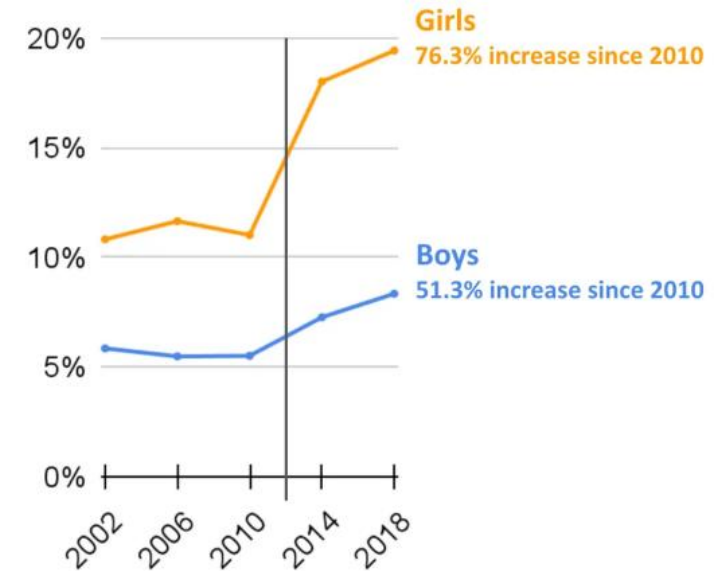
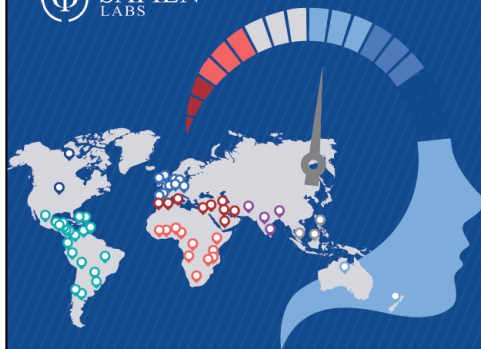


Figure 3. Percent of Nordic Teens with High Psychological Distress. Data from the *Health Behavior in School-Age Children Survey (2002-2018)*. Graphs and data were organized, analyzed, and created by Thomas Potrebny and Zach Rausch. See 1.1.1 of *Nordic Adolescent Mood Disorders since 2010*.



The Mental State of the World in 2022

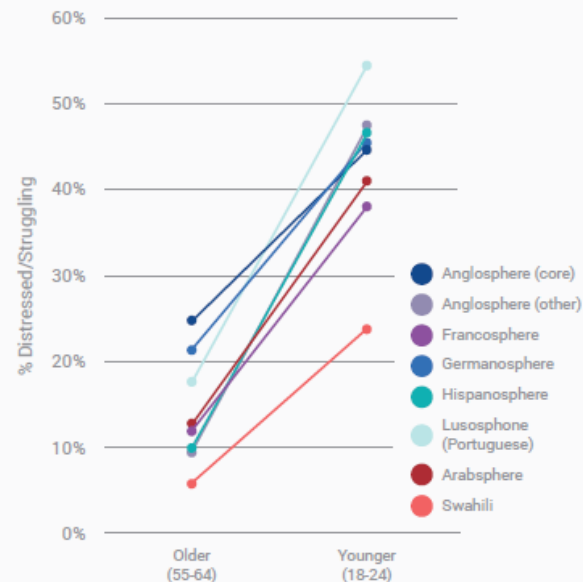
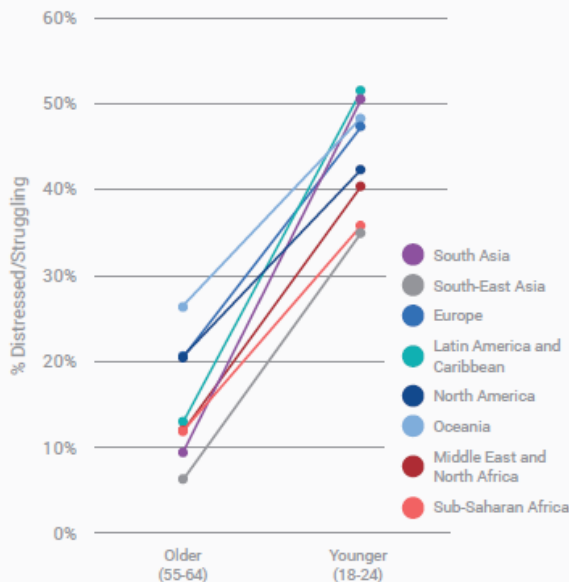
A publication of the Mental Health Million Project

March 1, 2023

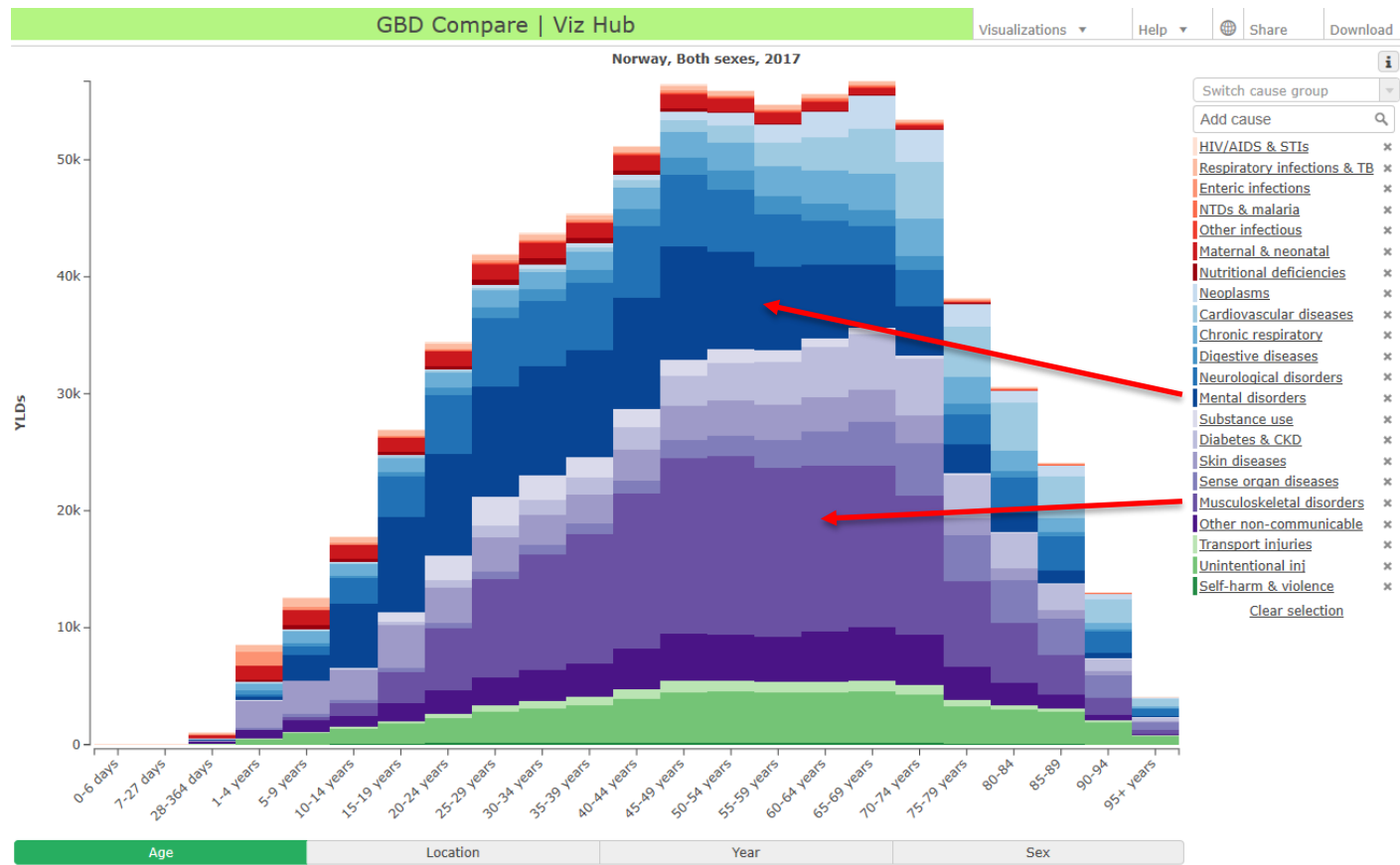
2. The global decline in younger generations

Figure 2.1: Globally young adults are three to four times as likely to struggle with their mental health as their parents' generation

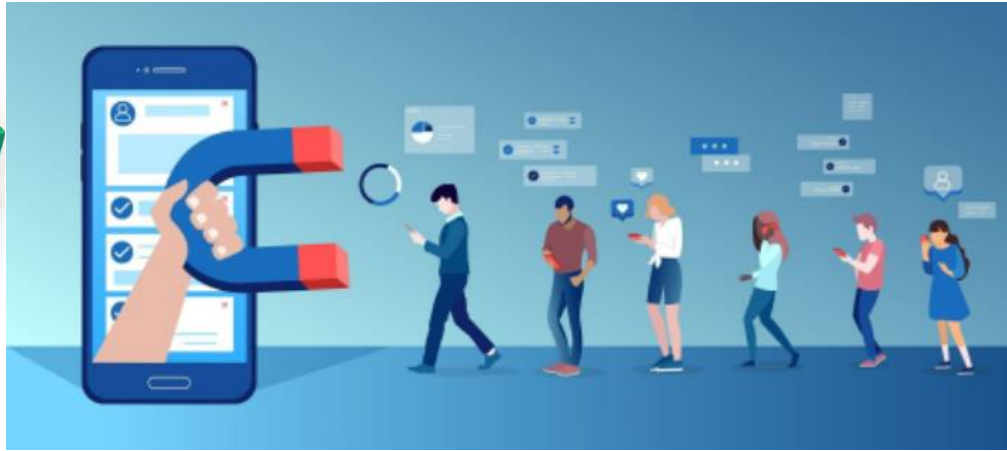
The percentage of those Distressed or Struggling with their mental health is dramatically higher among 18-24 year olds relative to 55-64 year olds across all regions and language groups. This differential in mental health is greatest among the Portuguese and Spanish speakers of Latin America and English speakers of South Asia.



Folkehelse og uførhet i Norge (YLD) – våre største helseutfordringer



Hvilken betydning kan bruk av sosiale medier og smarttelefoner ha

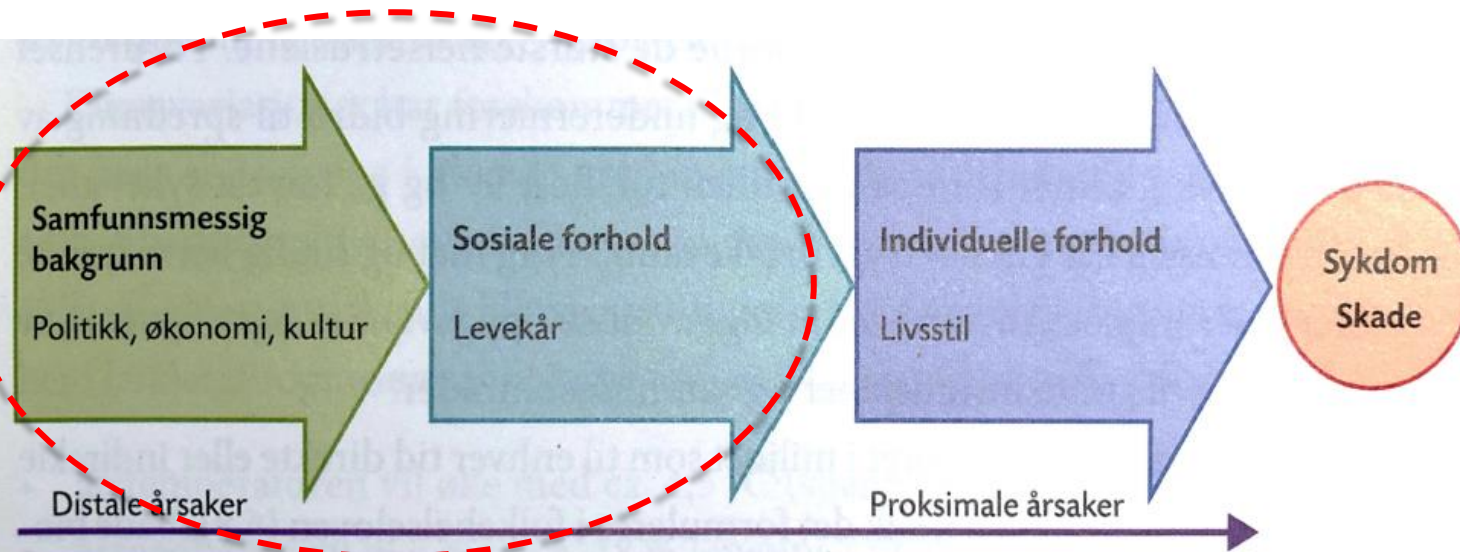


Status

- En generell *negativ helseutvikling* for ungdom og unge voksne siden 2012 i Norge, spesielt jenter/kvinner
- Rask utbredelse av sosiale medier og andre produkter på internett/skjerm siden 2012 som en *gjennomgripende endring av kulturen*
- En *ny form for kapitalisme*, overvåkningskapitalisme og oppmerksomhetsøkonomien fremmet av et nyliberalt politisk klima som underliggende drivkraft

Samfunnsmedisin

Kontekstuell kompetanse



Figur 5 Bak de umiddelbare årsakene til sykdom og skade finnes ofte lag på lag av bakenforliggende årsaker, gjerne knyttet til sosiale forhold som igjen har sine røtter i samfunnsstrukturer (etter Krokstad 2006)



Magne Nylenna

**Samfunnsmedisin
på norsk**

GYLDENDAL

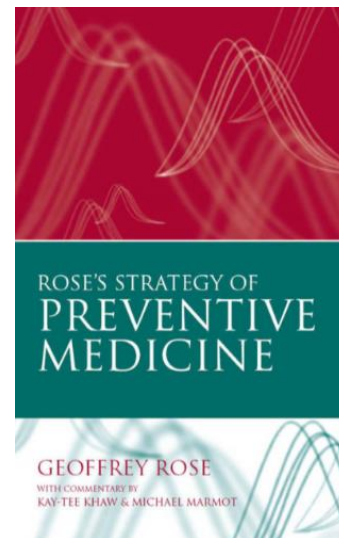
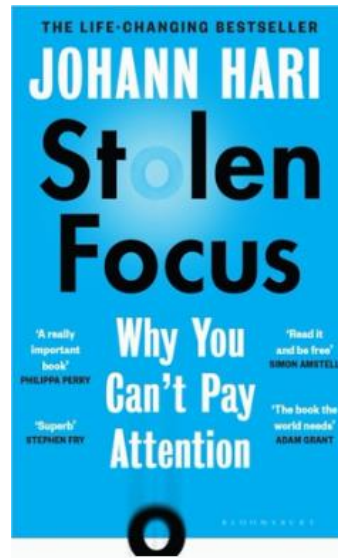
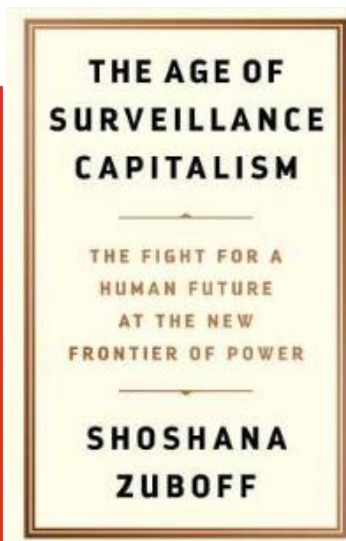
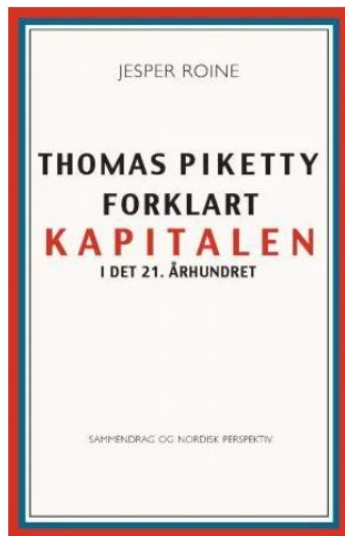
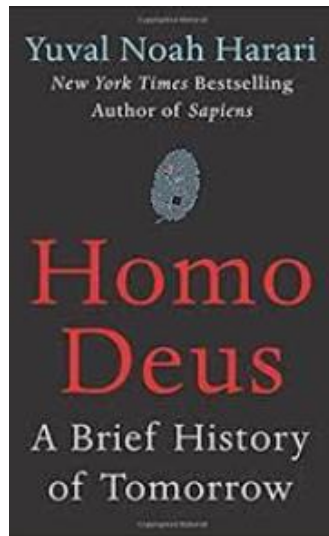


ROSE'S STRATEGY OF
**PREVENTIVE
MEDICINE**

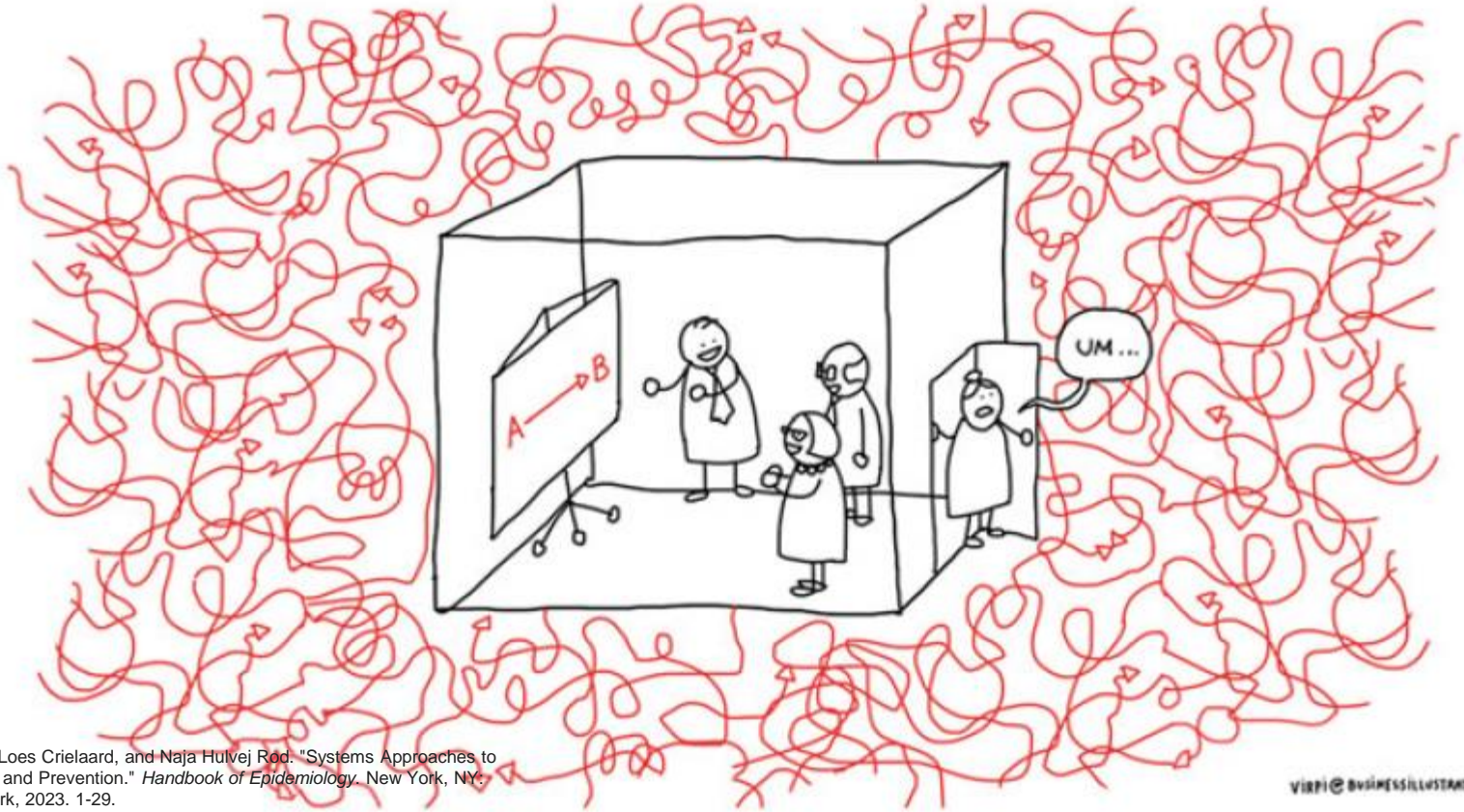
GEOFFREY ROSE
WITH COMMENTARY BY
KAY-TEE KHAW & MICHAEL MARMOT

Hvordan kan vi forstå utviklingen?

Komplekse sammenhenger mellom samfunnsutvikling og folkehelse



Samfunnsmessige årsaker til endringer i folkehelsen er komplekse



Stronks, Karien, Loes Crielaard, and Naja Hulvej Rod. "Systems Approaches to Health Research and Prevention." *Handbook of Epidemiology*. New York, NY: Springer New York, 2023. 1-29.

VIRPI@BUSINESSILLUSTRATOR.COM

NBER WORKING PAPER SERIES

WHEN PRODUCT MARKETS BECOME COLLECTIVE TRAPS:
THE CASE OF SOCIAL MEDIA

Leonardo Bursztyn
Benjamin R. Handel
Rafael Jimenez
Christopher Roth

Working Paper 31771
<http://www.nber.org/papers/w31771>

NATIONAL BUREAU OF ECONOMIC RESEARCH
1050 Massachusetts Avenue
Cambridge, MA 02138
October 2023

PRODUCT MARKETS COLLECTIVE TRAPS

Individuals might experience negative utility from not consuming a popular product. For example, being inactive on social media can lead to social exclusion or not owning luxury brands can be associated with having a low social status.

COMO

Social Media and Mental Health*

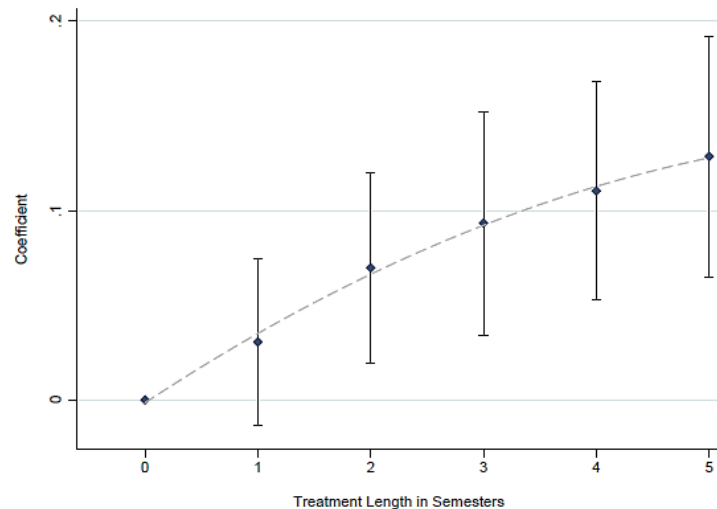
Luca Braghieri, Ro'ee Levy, and Alexey Makarin

July 2022

Abstract

The diffusion of social media coincided with a worsening of mental health conditions among adolescents and young adults in the United States, giving rise to speculation that social media might be detrimental to mental health. In this paper, we provide quasi-experimental estimates of the impact of social media on mental health by leveraging a unique natural experiment: the staggered introduction of Facebook across U.S. colleges. Our analysis couples data on student mental health around the years of Facebook's expansion with a generalized difference-in-differences empirical strategy. We find that the roll-out of Facebook at a college increased symptoms of poor mental health, especially depression. We also find that, among students predicted to be most susceptible to mental illness, the introduction of Facebook led to increased utilization of mental healthcare services. Lastly, we find that, after the introduction of Facebook, students were more likely to report experiencing impairments to academic performance resulting from poor mental health. Additional evidence on mechanisms suggests that the results are due to Facebook fostering unfavorable social comparisons.

Figure 4: Effect on Poor Mental Health by Length of Exposure to Facebook



Mechanisms linking social media use to adolescent mental health vulnerability

Amy Orben¹✉, Adrian Meier², Tim Dalgleish¹ & Sarah-Jayne Blakemore^{3,4}

Abstract

Research linking social media use and adolescent mental health has produced mixed and inconsistent findings and little translational evidence, despite pressure to deliver concrete recommendations for families, schools and policymakers. At the same time, it is widely recognized that developmental changes in behaviour, cognition and neurobiology predispose adolescents to developing socio-emotional disorders. In this Review, we argue that such developmental changes would be a fruitful focus for social media research. Specifically, we review mechanisms by which social media could amplify the developmental changes that increase adolescents' mental health vulnerability. These mechanisms include changes to behaviour, such as sharing risky content and self-presentation, and changes to cognition, such as modifications in self-concept, social comparison, responsiveness to social feedback and experiences of social exclusion. We also consider neurobiological mechanisms that heighten stress sensitivity and modify reward processing. By focusing on mechanisms by which social media might interact with developmental changes to increase mental health risks, our Review equips researchers with a toolkit of key digital affordances that enables theorizing and studying technology effects despite an ever-changing social media landscape.

Sections

Introduction
Social media affordances
Behavioural mechanisms
Cognitive mechanisms
Neurobiological mechanisms
Summary and future directions

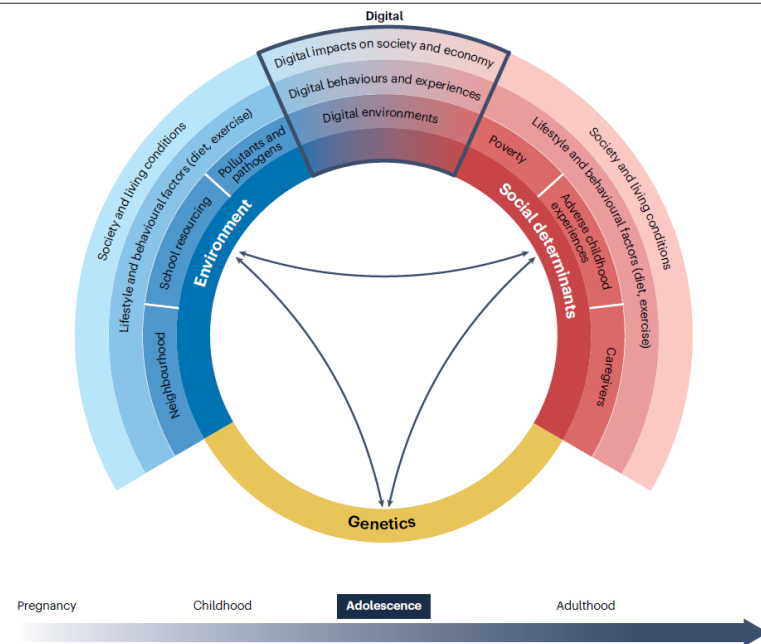


Fig. 2 | Factors contributing to adolescent mental health vulnerability. During adolescence, the interaction between genetic programming (yellow), social determinants (red) and environmental factors (blue), as well as the developmental changes discussed in this Review, increases the risk for onset of mental health

conditions. Digital environments, mediated behaviours and experiences, and the impact that this technology has on society and economy more generally, are one aspect of the complex forces that might lead to the declines in adolescent mental health observed in the last decade. Adapted from ref. 259, Springer Nature Limited.

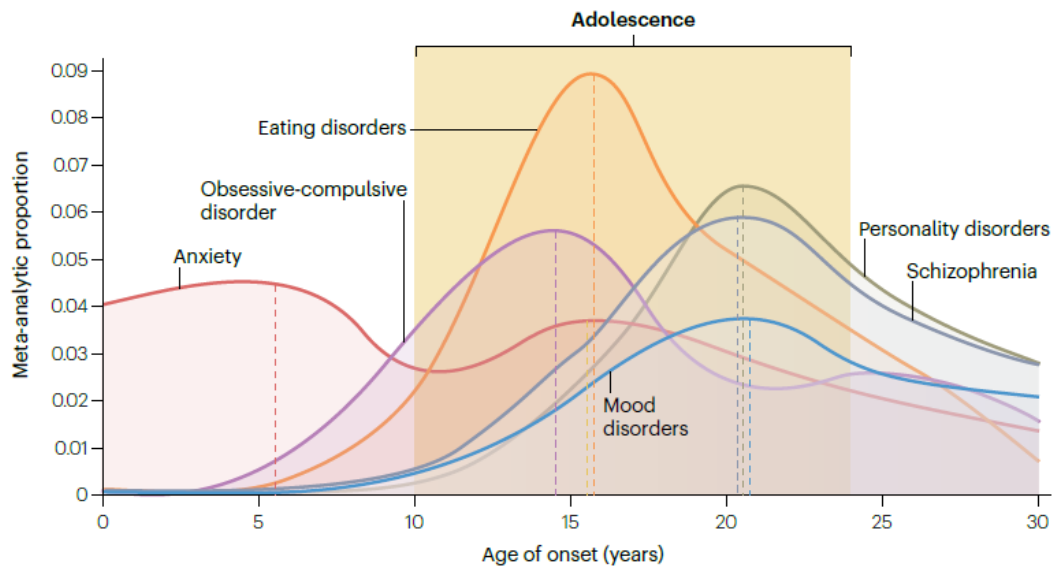


Fig. 1 | Age of onset for different mental disorders. Meta-analytic proportion of age of onset of anxiety (red), obsessive-compulsive disorder (purple), eating disorders (orange), personality disorders (green), schizophrenia (grey) and mood disorders (blue). The peak age of onset (dotted lines) is 5.5 and 15.5 years for anxiety, 14.5 years for obsessive-compulsive disorder, 15.5 years for eating disorders and 20.5 years for personality disorders, schizophrenia and mood disorders. Adapted from ref. 258, CC BY 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Tre egenskaper ved sosiale medier som øker risikoen for psykiske lidelser



Foto: pxhere.com (CC0)

Oppmerksomhetsøkonomi

- Aktivere nysgjerrighet
- Intermitterende forsterkning
- Automatisk leveranse av nytt innhold



Foto: pxhere.com (CC0)

Persontilpasset innhold

- Mer av det du har vist interesse for – uansett hva det er
- Innhold basert på interessen til brukere som ligner deg



Foto: pxhere.com (CC0)

Sosial sammenligning

- Bygd for selvpresentasjon
- Legger til rette for idealiserte fremstillinger
- Synlige forskjeller i respons fra andre
- Påvirkernes inntog

Stimulerer belønningssenteret

Forsterker negative tanker

Skader selvilde

Erling W. Rognli, Psykologspesialist, PhD

Seleksjon, økt bruk av skjerm ved psykiske plager og ensomhet – ofte «feil medisin»

HEALTH PSYCHOLOGY AND BEHAVIORAL MEDICINE
2023, VOL. 11, NO. 1, 2158089
<https://doi.org/10.1080/21642850.2022.2158089>



Taylor & Francis
Taylor & Francis Group

RESEARCH ARTICLE

OPEN ACCESS



Associations between social media use and loneliness in a cross-national population: do motives for social media use matter?

Tore Bonsaksen^{a,b}, Mary Ruffolo^c, Daicia Price^c, Janni Leung^d, Hilde Thygesen^{e,f}, Gary Lamph^g, Isaac Kabelenga^{h,i} and Amy Østertun Geirdal^j

^aDepartment of Health and Nursing Science, Faculty of Social and Health Science, Inland Norway University of Applied Sciences, Elverum, Norway; ^bDepartment of Health, Faculty of Health Studies, VID Specialized University, Stavanger, Norway; ^cSchool of Social Work, University of Michigan, Ann Arbor, MI, USA; ^dFaculty of Health and Behavioural Science, The University of Queensland, Brisbane, Australia; ^eDepartment of Occupational Therapy, Prosthetics and Orthotics, Oslo Metropolitan University, Oslo, Norway; ^fDepartment of Health, Faculty of Health Studies, VID Specialized University, Oslo, Norway; ^gSchool of Nursing, University of Central Lancashire, Preston, United Kingdom; ^hDepartment of Social Development Studies, School of Humanities and Social Sciences, The University of Zambia, Lusaka, Zambia; ⁱZambian Center for Poverty Reduction and Research Limited, Lusaka, Zambia; ^jDepartment of Social Work, Faculty of Social Sciences, Oslo Metropolitan University, Oslo, Norway

ABSTRACT

Background: We aimed to examine the association between social media use and loneliness two years after the COVID-19 pandemic outbreak. **Methods:** Participants were 1649 adults who completed a cross-sectional online survey disseminated openly in Norway, United Kingdom, USA, and Australia between November 2021 and January 2022. Linear regressions examined time spent on social media and participants' characteristics on loneliness, and interactions by motives for social media use. **Results:** Participants who worried more about their health and were younger, not employed, and without a spouse or partner reported higher levels of loneliness compared to their counterparts. More time

ARTICLE HISTORY

Received 24 August 2022
Accepted 5 December 2022

KEYWORDS

COVID-19; cross-cultural study; loneliness; moderation analysis; social media

“People who use social media for the motive of maintaining their relationships feel lonelier than those who spend the same amount of time on social media for other reasons.

While social media may facilitate social contact to a degree, they may not facilitate the type of contact sought by those who use social media primarily for this reason.”

Kraftig økning i voldtektstall: – Ofre har rett og slett vært redde for å dø

Overgrepsmottak over hele landet rapporterer om flere voldtekts ofre som søker om hjelp. I Oslo har antallet økt med 70 prosent på 10 år.



Zhilwan Manbari
Journalist

Helle Fjellidalen
Journalist

Ingrid Uleberg
Journalist

Publisert i går kl. 20:31
Oppdatert i går kl. 22:58

Sykepleierne på overgrepsmottaket i Oslo illustrerer hvordan man blir tatt imot hvis man er utsatt for voldtekt.

FOTO: PER SVEINUNG LARSEN / NRK

Kan skyldes porno

Helsepersonell som møter ofre sier at økningen blant annet skyldes porno.

De mener at dagens porno er grenseoverskridende og preget av mye vold, som kvelertak.



Overlege ved overgrepsmottaket i Oslo, Martine Rostadmo sier at økningen i voldtektstallene kan skyldes porno.

FOTO: PER SVEINUNG LARSEN / NRK

– Ofre har rett og slett vært redde for å dø, og det er vanskelig å få det til å henge sammen med at det var han kjekke gutten i parallellklassen.

Det sier overlege ved overgrepsmottaket i Oslo, Martine Rostadmo.

Amelia Rafn Skuse går i tredje klasse på Edvard Munch videregående skole. Hun mener porno har fått for stor plass i unges liv.

Vil ta grep etter urovekkende sosiale medier-trend

Torsdag skal Stortinget ta stilling til en rekke forslag for å forebygge det stadig økende antallet aborter.

Etter flere år med synkende aborttall er trenden nå stigende.

Flere unge jenter har fortalt om at de dropper hormonell prevensjon etter å ha søkt informasjon hos influensere og sosiale medier.

For to uker siden fortalte Stina Talling til TV 2 at hun var ufrivillig gravid etter å ha sluttet på p-piller.

<https://www.tv2.no/nyheter/innenriks/vil-ta-grep-etter-urovekkende-sosiale-medier-trend/15778644/>

Økning i abort-tall

Påvirkere tjener penger på å spre bizarre ideer og psykisk helse på nett

Flere søker behandling for spaltet
personlighet. Skyldes det Tiktok-
smitte eller økt åpenhet?

*Stadig flere blir behandlet for diagnosen
dissosiativ identitetslidelse. – Vi er
sjanseløse mot den sosiale smitten i
sosiale medier, sier ungdomspsykiater
Charlotte Lunde.*



morgenbladet.no

Generational Researcher Jean Twenge on
How Smartphones Destroyed Gen Z—and
What Parents Can Do About It



Jean Twenge



TECHNOLOGY
END THE PHONE-BASED
CHILDHOOD NOW

The environment in which kids grow up today is hostile to
human development.

By Jonathan Haidt
Photographs by Maggie Shannon

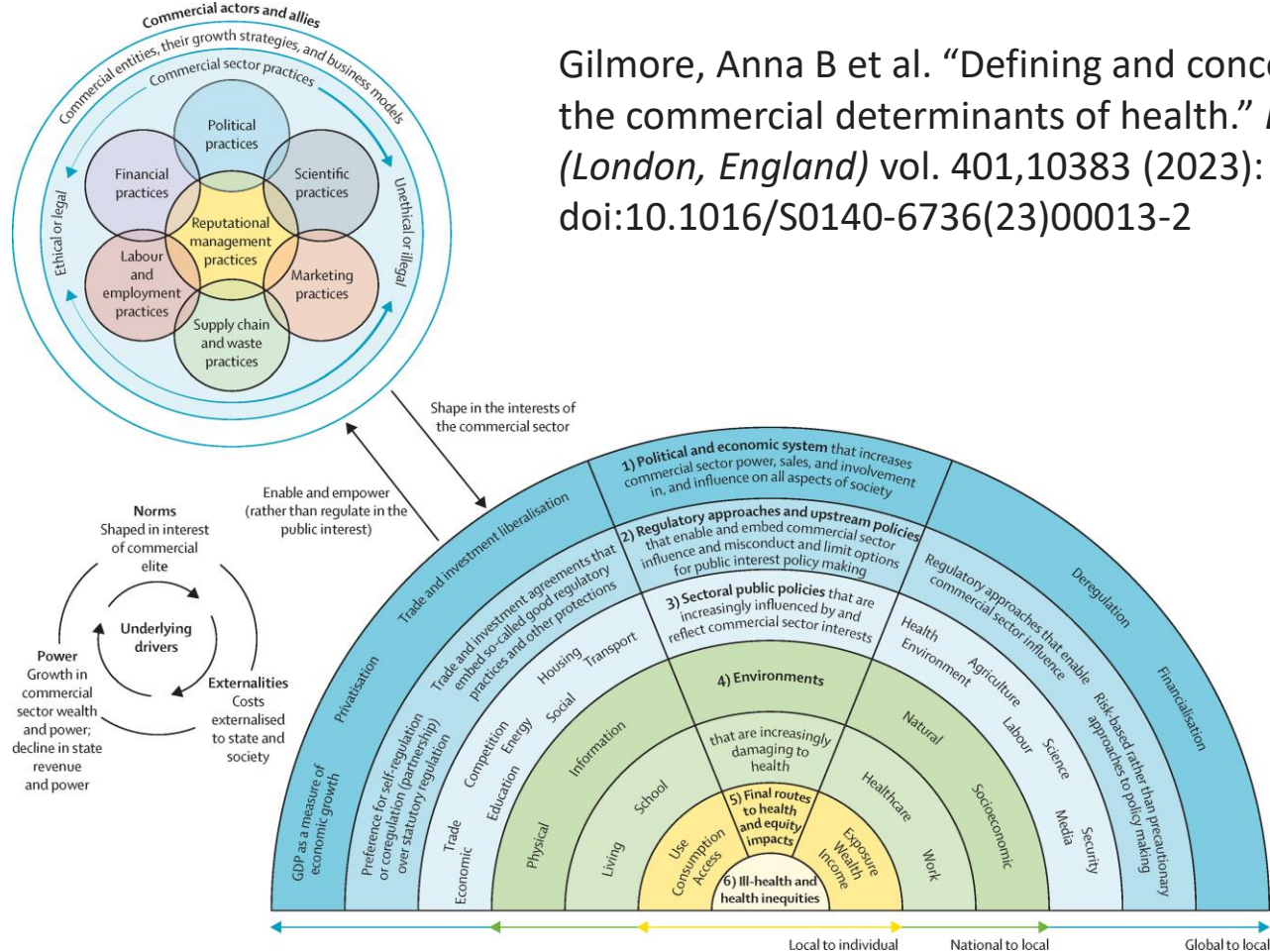
Jonathan Haidt

The image features a blue-toned background with a faint, stylized illustration of an iceberg. The iceberg's tip is above the water line, while its much larger, submerged body is below. Various terms are arranged to follow the shape of the iceberg, with the most visible terms on the tip and the more complex or systemic terms submerged.

BIG TOBACCO
BIG OIL
BIG FOOD BIG ALCOHOL
GAMBLING BIG PHARMA
BIG TECH WEAPONS MANUFACTURERS
MILITARY INDUSTRIAL COMPLEX
PRISON INDUSTRIAL COMPLEX
THINK TANKS PHILANTHROPIES LOBBYISTS
CONSULTING FIRMS NOT-FOR-PROFITS
PREDATORY MARKETING
POLITICAL DONATIONS CORPORATE SCIENCE
GIG ECONOMY MODERN SLAVERY
TAX AVOIDANCE BENEFICIAL OWNERSHIP
NEOLIBERALISM
PRIVATISATION DEREGULATION
FINANCIALIZATION
CONSOLIDATION GLOBALISATION
MULTISTAKEHOLDERISM
CAPITALISM

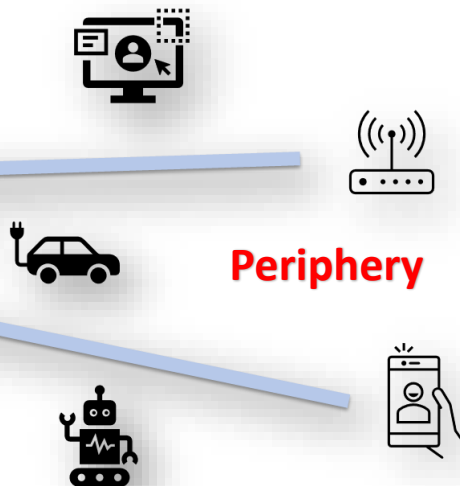
COMMERCIAL DETERMINANTS OF HEALTH

Gilmore, Anna B et al. "Defining and conceptualising the commercial determinants of health." *Lancet (London, England)* vol. 401,10383 (2023): 1194-1213. doi:10.1016/S0140-6736(23)00013-2



Digitale plattformer fremmer makt og avmakt

Konsentrasjon av
Makt
Penger
Algoritmer



Maktesløshet
Utnyttelse
Råmateriale
Billig arbeidskraft

Oppmerksomhets-økonomien




healthcare



Article

The Struggle for Human Attention: Between the Abuse of Social Media and Digital Wellbeing

Santiago Giraldo-Luque ¹, Pedro Nicolás Aldana Afanador ¹ and Cristina Fernández-Rovira ^{2,*} 

¹ Communication and Journalism Department, Autonomous University of Barcelona, 08193 Barcelona, Spain; santiago.giraldo@uab.cat (S.G.-L.); pedronicolas.aldana@e-campus.uab.cat (P.N.A.A.)

² Communication Department, University of Vic-Central University of Catalonia, 08500 Barcelona, Spain

* Correspondence: cristina.fernandez1@uvic.cat; Tel.: +34-938-86-12-22

Received: 27 September 2020; Accepted: 17 November 2020; Published: 19 November 2020



Abstract: Human attention has become an object of study that defines both the design of interfaces and the production of emotions in a digital economy ecosystem. Guided by the control of users' attention, the consumption figures for digital environments, mainly social media, show that addictive use is associated with multiple psychological, social, and physical development problems. The study presented develops a theoretical proposal regarding attention. In the first part, the research analyzes how attention has been studied and how it behaves using three disciplines: neurophysiology, neuropsychology, and economics. In the second part, considering this general framework, the study uses categories of the three disciplines to explain the functioning of social media, with special emphasis on their interactive, attractive, and addictive design. Finally, the article presents, as a practical example of the exposed theory, the main results of two case studies that describe social media consumption among young people. The research shows the relevance of the theoretical study of attention as a key element by which to understand the logics that dominate the interactive design of social media. It also uses a multidisciplinary perspective. The addictive behaviors identified in the two examples support the theoretical proposals and open research lines oriented to the measurement and understanding of the attention given to social media.

- Målet er å fange brukernes oppmerksomhet og data
- 5 milliarder brukere av sosiale medier overvåkes hvert sekund
- 5 selskaper står bak:
 - Meta Inc (California, USA),
 - Alfabet (California, USA)
 - Tencent (Shenzhen, Kina),
 - ByteDance (Beijing, Kina), og
 - Sina Corporation (Beijing, Kina).
- Kommersiell oppmerksomhetsmonopol
- Den "mest standardiserte og mest sentraliserte formen for oppmerksomhetskontroll i menneskehetens historie"
- Peirano kvalifiserer det som "destruktivt på grunn av den kognitive manipulasjonen det innebærer"

<https://www.mdpi.com/2227-9032/8/4/497>

Big-tech har stjålet de unges tid

Momo, eller Kampen om tiden

[Artikkel](#) [Diskusjon](#)

[Les](#) [Rediger](#)

Fra Wikipedia, den frie encyklopedi

Momo, eller Kampen om tiden (tysk: *Momo oder Die seltsame Geschichte von den Zeit-Dieben und von dem Kind, das den Menschen die gestohlene Zeit zurückbrachte*) er en barnebok fra 1973 av den tyske forfatteren [Michael Ende](#).^[2] Boka oppfattes som en kritikk av tidsrasjonalisering og pengejag, eller av «tidsånden», og som en oppfordring til å prioritere på en annen måte, mer lyttende og nærværende.^[3] Ende illustrerte boka selv.^[3]

**Vi må gjenopprette
normale levekår for
ungdom og unge voksne**

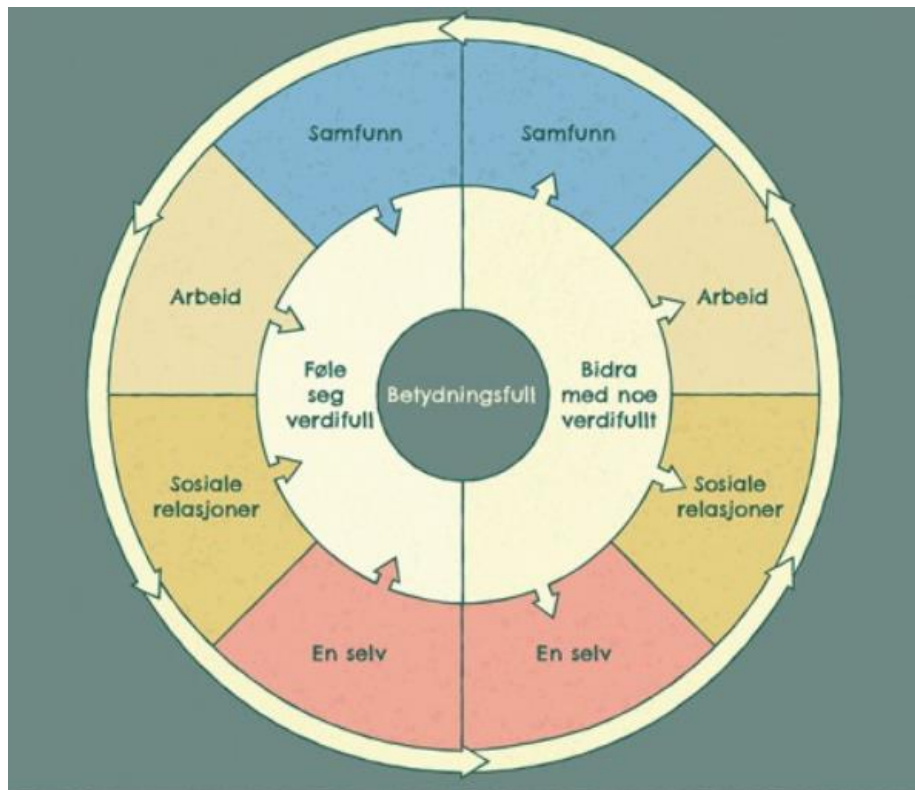


Sosiale medier kan undergrave unges psykologiske behov (**DRAMMA**)

- Psykologisk behov for å fremme optimal funksjon.
 - **D**etachment
 - **R**elaxation
 - **A**utonomy
 - **M**astery
 - **M**eaning
 - **A**ffiliation
- [Need Satisfaction and Optimal Functioning at Leisure and Work: A Longitudinal Validation Study of the DRAMMA Model | SpringerLink](#)

Mattering

Folks grunnleggende behov for å ha en betydning



Tilknytningsteori
(Attachment)
Bowlby, J. (1969).

Mestringstro
(Self-efficacy)
Bandura, A. (Ed.) (1995).

Selvbestemmelsesteori
(Self-determination)
Tilhørighet, kompetanse,
autonomi
Ryan, R., & Deci, E. (2017).

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31407358/>

<https://tidsskriftet.no/2021/02/essay/hva-skall-til-fa-flere-i-arbeid>

Tre enkle grep kan bedre din psykiske helse

Marthe Løkken Hoel og venninnene følger allerede rådene for bedre livskvalitet – uten å være klar over det.



Marthe Svendsen
Journalist

Publisert 7. apr. kl. 16:38

UT PÅ TUR: Dette er noe 26-åringen fra Trondheim prøver å gjøre så ofte som mulig. Her er hun og flere venner på skitur i Sunnmørsalpene.

FOTO: PRIVAT

abc. for god psykisk helse



Gjør noe aktivt

Hvis du holder deg aktiv, vil du føle deg mer glad – oftere. Du kan være aktiv på mange måter – både fysisk, sosialt og mentalt. Du kan trene, eller finne ro og nærvær. Å være i aktivitet styrker din psykiske helse!



Gjør noe sammen

Når du er med på sosiale aktiviteter og bygger gode relasjoner til andre, gir dette en følelse av å høre til og ha verdi. Å være en del av fellesskapet gir deg støtte i hverdagen, og styrker din psykiske helse!



Gjør noe meningsfylt

Når du jobber for en god sak, oppnår et mål eller gjør noe godt for andre, gjør du noe meningsfylt. Å hjelpe andre gir mening, glede og takknemlighet. Å gjøre noe meningsfylt styrker din psykiske helse!

<https://www.abcforgodpsykiskhelse.no/>

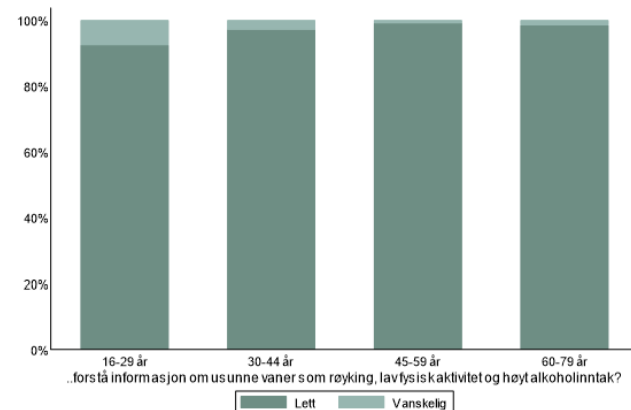
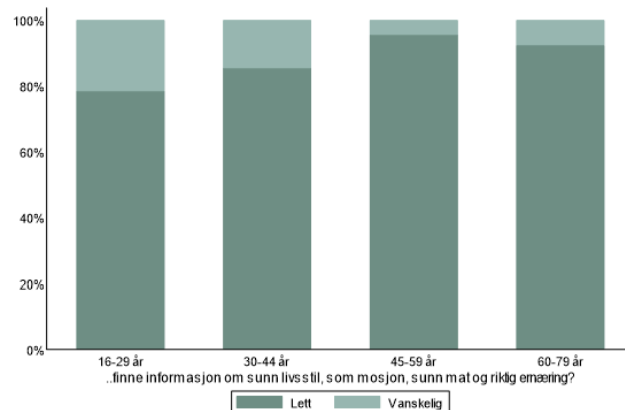
Helsekompetanseundersøkelse (finne og forstå)

Trøndelag 2023

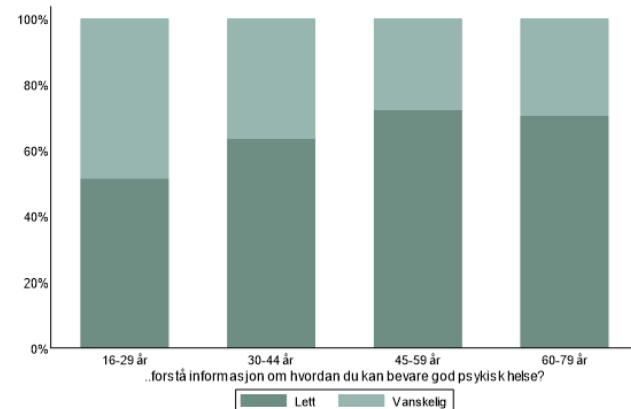
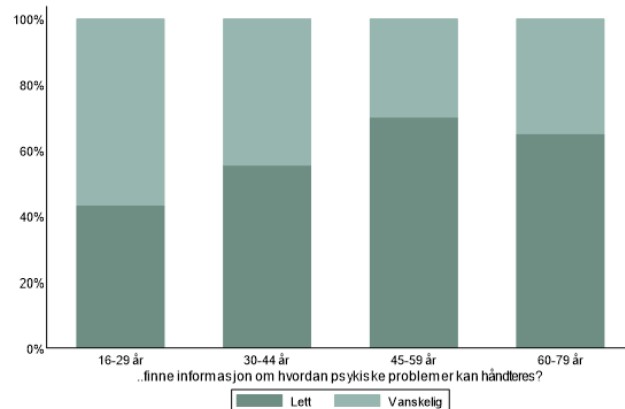
16-79 år

N=1500

Fysisk helse



Psykisk helse



Psykisk helse er ikke psykisk sykdom

Vri fokus fra det individuelle til det sosiale, fra å snakke til å endre atferd, fra behandling til helsefremming

Psykisk helse (WHO)

en tilstand av velvære der individet kan **realisere** sine muligheter, kan **håndtere** normale stress-situasjoner i livet, kan **arbeide** på en fruktbar og produktiv måte og har mulighet til å **bidra** overfor andre og i samfunnet.

Psykisk sykdom

Diagnose
Behandling; terapi, medisin, ABC
Sosialmedisinske tiltak, inntekt, bolig, arbeid

ABC virker positivt på alle uansett aktuell mental helse



Kontinuerlige bevegelser gjennom livet

21 grunner til å ta i bruk ABC



1. ABC er evidensbasert
2. ABC-budskapet er enkelt men viktig
3. ABC inkorporerer andre konseptuelle rammeverk
4. ABC-anbefalingene kan tilpasses på tvers av kulturer
5. ABC-anbefalingene gjelder for alle aldersgrupper og alle sosiodemografiske grupper
6. ABC er atferdsorientert (jfr WHO's definisjon)
7. ABC-anbefalingene er åpne, ikke-preskriptive
8. Atferdsalternativene er brede
9. ABCs sosiale franchising-tilnærming er passende og kapasitetsbyggende
10. ABC-rammeverket kan brukes av lekpersoner og profesjonelle
11. ABC gjør psykisk helse for alle-mantraet til en realitet
12. ABC kan markedsføres i hele samfunnet og i spesifikke settinger
13. ABC kan målrettes mot hele populasjoner og spesifikke underpopulasjoner
14. ABC-anbefalingene aksepteres umiddelbart som troverdige og relevante av målgrupper
15. ABC kan brukes på tvers av politisk ståsted
16. ABC bidrar til primær, sekundær og tertiær forebygging av psykiske lidelser
17. ABC bidrar til selvmordsforebygging
18. ABC fremmer både psykisk og fysisk helse
19. ABC fremmer samfunnsengasjement
20. ABC bygger kapital: intellektuell, sosial og åndelig
21. I tillegg til å kunne redusere helsekostnadene, får ABC ganske enkelt folk til å føle seg lykkeligere