

2020-01-29

Mår unga sämre i en digital värld?

Dagens barn och unga tillbringar stor del av sin vakna tid i olika digitala världar. Även om förekomsten av allvarigare psykiska sjukdomar är oförändrad så uppger fler unga psykiska besvär sedan mobilen blev deras främsta följeslagare. Konsumtionen av sjukvård och antidepressiva läkemedel har också ökat. Är det en slump eller finns det ett samband? Mind har undersökt kopplingen mellan digitala medier och ungas psykiska välbefinnande genom att sammanställa det vetenskapliga nutidsläget, med ett särskilt fokus på Norden.

Den psykiska ohälsan hos unga är av hög prioritet för hela samhället. Inte minst för Mind som arbetar för psykisk hälsa och som erbjuder medmänskligt stöd till personer som mår psykiskt dåligt. 2018 utkom Minds rapport *Unga mår allt sämre – eller?*, en kunskapsöversikt om ungas psykiska hälsa i Sverige.

Då digital teknik har en betydande roll i ungas liv idag ville vi titta närmare på effekten på ungas mående. Vi har därför sammanställt aktuell forskning gällande främst sociala medier och datorspelning.

Genom vår nya kunskapsöversikt vill vi öka kunskapen och medvetenheten hos föräldrar, beslutsfattare, teknikutvecklare och inte minst hos unga själva för att främja användandet av digitala medier på ett sätt som stärker barn och ungas välbefinnande.

Den forskning som finns idag tydliggör mönster och resultat som visar på att det inte finns något enkelt svar på om unga mår sämre i en digital värld. Allt påverkas av vad man gör, vem man är och hur livet ser ut i övrigt när man är ung.

Dock finns en rad intressanta iakttagelser och varningstecken som är viktiga att känna till och som redovisas i kunskapsöversikten av författarna Sissela Nutley (med.dr) och Siri Helle (leg.psykolog). Det handlar både om tid spenderad på digitala medier, vilka aktiviteter man ägnar sig åt på sociala medier samt möjliga effekter av datorspelning.

Utifrån kunskapsöversikten har vi tagit fram en rad rekommendationer som handlar om balans, innehåll, etik och säkerhet. Vi ser också att det behövs mer forskning, lagändringar och tekniska lösningar som främjar ungas psykiska hälsa i relation till digital teknik.

Rapporten går att läsa i sin helhet här.

Kontaktuppgifter:

Karin Schulz, generalsekreterare Mind
073-501 80 33
karin.schulz@mind.se

Sida 2/2



För psykisk hälsa