

Stress, smärta och läkemedel

Över hälften av flickorna och en tredjedel av pojkarna på gymnasiet har ofta huvudvärk, magont eller ryggsmärta. Elever som dessutom känner sig nedstämda använder smärtstillande läkemedel.

Nu riktas blicken mot alla de ungdomar som, trots smärta, undviker läkemedel – vilka strategier använder de för att lindra värken?

I forskningsprojektet "Stress, smärta och läkemedelsanvändning hos barn och ungdomar" vid Högskolan Kristianstad har hittills två studier publicerats. I den första besvarade 639 elever i gymnasiets årskurs 1 en enkät om stress och smärta. Det framkom då att över hälften av flickorna (56 procent) och en tredjedel av pojkarna (33 procent) hade huvudvärk, magont eller ryggsmärta varje vecka. Nästan varannan flicka (48 procent) och var fjärde pojke (25 procent) hade depressiva symtom. Studien visar ett tydligt samband mellan smärta och nedstämdhet.

Många av dessa elever vänder sig till elevhälsan för att få råd och hjälp. Samtidigt är ungdomarna ofta osäkra på vilken reaktion de kommer att få och vilka konsekvenser det ger. Därför är det viktigt att den vuxne klarar balansen mellan att ge vägledning och ta hänsyn till elevens självständighet.

Följande råd är plockade ur Desrochers & Houcks bok *Depression in Children and Adolescents, Guidelines for School Practice*:

- Bekräfta att det är viktigt att samtala om känslor och att det är en styrka att söka hjälp
- Lyssna aktivt och visa att du bryr dig om elevens välmående



- Respektera ungdomens önskan om att få vara normal
- Notera beteenden som kan indikera depression
- Kommunicera en autentisk förståelse för vad depression innebär
- Använd elevens egna ord för att beskriva symtomen
- Acceptera symtomen – försök inte att övertyga eleven om att hen inte har dessa känslor

I DEN ANDRA studien från Högskolan Kristianstad besvarade 878 elever i årskurs 8 en enkät om stress, smärta och användning av smärtstillande läkemedel. Det framkom då att de elever som upplever smärta, men som också känner sig nedstämda, i större utsträckning använder smärtstillande läkemedel. Elever som däremot mår psykiskt bra,

men som har huvudvärk, kanske kan "stå ut" med smärtan. Många försöker också finna andra sätt än läkemedel för att lindra smärtan – exempelvis genom att äta, dricka, vila eller distrahera kroppen.

FÖR ATT UTFORSKA detta vidare planeras intervjuer med barn och ungdomar. Syftet är att ta reda på vilka hälsofrämjande strategier de använder för att hantera stress och smärta. Vi söker nu studenter på magister/master-nivå som vill involveras i forskningsprojektet framöver. Resultaten från de ovan nämnda studierna publicerades i *Journal of School Nursing* respektive *Journal of Pediatric Nursing*. ✕



PERNILLA GARMY

Pernilla Garmy är projektledare för forskningsprojektet "Stress, smärta och läkemedelsanvändning hos barn och ungdomar". Hon är barnsjuksköterska, doktor i medicinsk vetenskap och har arbetat i drygt tio år som skolsköterska i Lund. Numera är hon universitetslektor vid Högskolan Kristianstad och postdoktor vid Lunds universitet.

LÄS MER:

- bit.ly/2DfiEOz
The Relationship Between Reported Pain and Depressive Symptoms Among Adolescents. *The Journal of School Nursing*.
- bit.ly/2SvA7eKGarmy
Association of depressive symptoms with consumption of analgesics among adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*.
- P. (2019) *Stress och nedstämdhet hos ungdomar i Skolsköterskans hälsofrämjande arbete. 2 uppl.* Red: Clausson & Morberg. Studentlitteratur. Lund