

Smärta och depressiva symtom hos ungdomar – finns det ett samband?

Sofie Borgman¹, Ida Ericsson¹, Eva K Clausson¹ och Pernilla Garmy^{1,2}

¹Fakulteten för hälsovetenskap, Högskolan Kristianstad • ²Medicinska fakulteten, Lunds universitet

Slutsats

Skolsköterskor har en betydelsefull uppgift att identifiera och behandla orsaker till smärta hos ungdomar, och andra orsaker som kan bidra till depressiva symtom.



Att tala med ungdomar om nedstämdhet och depression

Ungdomar med depressiva symtom vill ofta ha information om sitt mående. Men på samma gång är de också ofta försiktiga med att prata med vuxna eftersom de är osäkra på vilken reaktion de kommer att få och vilka konsekvenser det får. Att tala med ungdomar om deras depressiva symtom kräver att den vuxne klarar balansen mellan att ge råd och att främja elevens autonomi.

- Lyssna aktivt och visa empati
- Visa att du bryr dig om elevens välmående
- Fastna inte i att bara hantera bekymmer
- Kommunicera en autentisk förståelse för vad depression innebär
- Respektera ungdomens önskan om att få vara normal
- Använd elevens egna ord för att beskriva symtomen
- Bekräfta att det är viktigt att samtala om känslor och att det är en styrka att söka hjälp
- Acceptera de depressiva symtomen – försök inte att övertyga eleven om att hen inte har dessa känslor
- Visa (notera snarare än beskylla) på beteenden som verkar skilja sig från elevens vanliga beteende och som kan indikera depression
- Var lösningsfokuserad
- Bekräfta ungdomens autonomi och förmåga att fatta egna beslut.

Källa: Depression in Children and Adolescents, Guidelines for School Practice (Desrochers & Houck, 2014).

Bakgrund

Stress, depressiva symtom och återkommande smärta ökar hos ungdomar, vilket påverkar välmående, skolprestation och sociala relationer. Vanliga orsaker för ungdomar att kontakta skolsköterskan är såväl smärta som nedstämdhet.

Syfte

Att beskriva förekomsten av smärta (huvudvärk, magsmärta, och ryggsmärta) och depressiva symtom hos ungdomar, och att undersöka om det finns ett samband mellan att ha smärta och att ha depressiva symtom.

Metod

Tvärnittsstudie med 639 elever i gymnasiet år 1 (16 år). Depressiva symtom definierades som ≥ 16 i frågeformuläret Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D).

Resultat

- Mer än hälften av flickorna (56%) och var tredje pojke (33%) hade ont i huvudet, magen och/eller ryggen varje vecka.
- Nästan varannan flicka (48%) och var fjärde pojke (25%) hade depressiva symtom.
- Det fanns ett signifikant samband mellan att ha depressiva symtom och att ha smärta (huvudvärk, magsmärta och/eller ryggsmärta).



Borgman, S., Ericsson, I., Clausson, E. K., & Garmy, P. (2018). The Relationship Between Reported Pain and Depressive Symptoms Among Adolescents. *The Journal of School Nursing*, e-pub ahead of print. doi:10.1177/1059840518787007