# Professor om unges stress:

**Sådan kan krisen gavne de unges mentale sundhed**

Selvom coronakrisen vil sende mange ud i arbejdsløshed og give unge sværere ved at træde ind på arbejdsmarkedet, vil krisen også kunne forskyde ansvaret fra individet til fællesskabet, og det vil være godt for den mentale sundhed, mener professor fra Statens Institut for Folkesundhed.

FOR ABONNENTER

AUTOMATISK OPLÆSNING

Politiken 15.4.2020

Mens coronavirusset først og fremmest angriber det fysiske helbred, vil der følge relaterede kriser, som i sidste ende vil kunne ses på de fremtidige statistikker over mental sundhed.

Vibeke Koushede er professor MSO i mental sundhedsfremme ved Statens Institut for Folkesundhed og kommende institutleder for Institut for Psykologi på Københavns Universitet. Hun har beskæftiget sig særligt med sundhedsfremme og har set, hvordan diagnoser som stress, angst og depression er steget stødt over de sidste 10 år.

Hun forudser, at selvom den kommende økonomiske krise vil sende mange ud i arbejdsløshed, så vil der også kunne ske noget positivt for den mentale sundhed.

For mens vi ser ledighedsstatistikken stige, bliver vi også mere solidariske med dem, som er arbejdsløse. Vi kommer muligvis til at se, at man i højere grad end nu, retter opmærksomheden udad, i stedet for at rette skyldfølelsen indad.

Prognoserne for arbejdsløsheden ser allerede sort ud. 44.808 har ifølge Styrelsen for Arbejdsmarked og Rekruttering siden coronakrisen meldt sig ledige, og unge vil ifølge Dansk Byggeri vågne op til en virkelighed med op til 7.700 færre praktikpladser.

*Hvordan vil coronakrisen påvirke ’den stressede ungdom’?*

»Vi ved, at der er en stor andel af unge, som kæmper med stress, angst og depression. Og rigtig mange har peget på, at det til dels kommer af et meget stort fokus på individuel præstation, hvor vi retter problemerne indad, når noget ikke lykkes for os. Så når vi pludselig får noget nyt fælles at stå sammen om, så kan det gavne vores mentale sundhed og trivsel i den forstand, at det ikke længere alene er et individuelt anliggende, men i stedet et fælles ansvar. Mental sundhed er noget, vi skaber sammen«, siger professor Vibeke Koushede.

*Men vil vi ikke se, at arbejdsløshed og dårligt mentalt helbred følges ad?*

»Der er ingen tvivl om, at den langvarige usikkerhed, der kan være i forbindelse med økonomi, kan være med til at forværre problematikker i form af stress, angst og depression. Men fordi der er utrolig mange, der vil være i samme båd, så kan det samtidig være, at det bliver mindre stigmatiserende at være arbejdsløs. Og det tror jeg, også spiller en afgørende rolle. Arbejdsløse har i mange år været en udskældt gruppe med beskyldninger om at være alt fra dovne eller kræsne til at have truffet dårlige valg i forbindelse med uddannelse. Så kan det hurtigt komme til at opleves som noget skamfuldt og som ens egen skyld, når man er arbejdsløs. Det vil jo være ret tydeligt, i den nuværende situation, at det ikke er tilfældet. Det, at vi er vores egen lykkes smed, er en sandhed med kraftige modifikationer, det er langt fra alt her i livet, vi selv kan kontrollere«.

*Hvad skal vi lære af den her krise?*

»Det kan være en anledning til refleksion over, hvad det vigtige egentlig er. Når vi står over for større kriser, så ser vi, at det bringer det bedste og det værste frem i mennesker. Men det har i hvert fald synliggjort betydningen af fællesskabet og kollektivet, og dét at vi bare er en lille brik i et større spil. Det kan være med til at beskytte vores mentale sundhed, når vi forstår, at styrken ligger i fællesskabet og i at være noget for hinanden. På en eller anden måde, så kalder situationen lige nu bare ikke på billeder af, om du har spist en avokado-mad, eller på billeder af din sixpack. Så der kan være noget at hente i, at solidariteten måske bliver sexet igen. At det er nogle andre værdier, vi pludselig vægter«

*Hvilke råd har du til en stresset ung voksen, nu når vejen fra endt uddannelse til en fast stilling nok bliver endnu længere, end den var i forvejen?*

»Selv om det kan være lettere sagt end gjort, så er det en god idé at forsøge at acceptere det, man ikke kan ændre, og så gøre noget ved det man kan. Fra forskning ved vi, at det at gøre noget aktivt, at gøre noget sammen og at gøre noget meningsfuldt er ABC for mental sundhed. Kort sagt gælder det om at holde sig beskæftiget på forskellig vis. Fysisk og mentalt for eksempel ved at gå ture, danse, læse, lave sudoku, lære noget nyt – altså gøre noget der kræver koncentration, så man ikke lader bekymringer og katastrofetanker tage overhånd. At man rækker ud og støtter hinanden. Tal også om det der er svært. Det er vigtigt at skabe en form for struktur over sin hverdag, så man føler, at man har noget og nogen at stå op til. Det kan man gøre bl.a. ved at sætte sig nogle mål for dagen, ugen eller måneden for eksempel om noget man gerne vil ordne, lære eller blive bedre til. Forskning viser, at det at gøre noget godt for andre er også en god vej til selvhjælp. Endelig er det vigtigt at passe sin søvn, begrænse alkoholindtag, spise ordentligt og motionere – det har også betydning for ens mentale sundhed«.