

”Det är inte lätt att vara ung”

- En kvalitativ studie om kuratorers uppfattningar kring förekomst av stress och ångest bland unga kvinnor i gymnasieåldern

Dominique Donner

Examensarbete för Socionom (YH) -examen
Utbildningsprogrammet för det sociala området
Vasa 2017



EXAMENSARBETE

Författare: **Dominique Donner**
Utbildning och ort: Det sociala området, Vasa
Inriktningsalternativ/Fördjupning: Familjearbete
Handledare: Pia Höglund-Ingo och Ralf Lillbacka

Titel: **"Det är inte lätt att vara ung"**

- **En kvalitativ studie om kuratorers uppfattning kring stress och ångest bland unga kvinnor i gymnasieåldern**

Datum 22.5.2017 Sidantal 40

Bilagor 1

Abstrakt

Syftet med mitt lärdomsprov är att få ökad förståelse för vilka faktorer som orsakar stress och ångest hos unga kvinnor i gymnasieåldern. Genom en kvalitativ undersökningsmetod undersöks kuratorers uppfattningar kring stress och ångest hos unga kvinnor.

De centrala frågeställningarna i mitt lärdomsprov är: Vad innebär stress och ångest? Vilka är de största orsakerna till upplevd stress och ångest hos unga? Hur kan man som ung själv förebygga stress och ångest? På vilket sätt kan omgivningen förebygga stress och ångest hos den unga? Vilka åtgärder finns vid stress och ångest?

I min teoridel beskrivs det vad begreppen stress och ångest innebär och hur man själv men även omgivningen kan förebygga stress-, och ångestrelaterade problem samt vilka åtgärder som finns.

Resultatet i undersökningen visade på att orsakerna till stress många gånger handlar om dålig självkänsla, dåliga sociala relationer samt orealistiska krav från omgivningen och sig själv. Bra sätt att förebygga stress och ångest är hälsosamma och positiva tankar samt samtal. Åtgärderna som verkar mest effektiva är samtal, olika sorters terapi och återhämtning.

Språk: Svenska

Nyckelord: Självkänedom, stöd, barndom, återhämtning

BACHELOR'S THESIS

Author: **Dominique Donner**
Degree Programme: Social welfare
Specialization: Socio-Pedagogical work
Supervisor(s): Pia Höglund-Ingo and Ralf Lillbacka

Title: **"It's not easy to be young"**

- **A qualitative study of curators perception of stress and anxiety among young women in high school age**

Date 22.5.2017 Number of pages 40

Appendices 1

Abstract

The aim of this thesis is to explore what factors cause stress and anxiety among young women in high school age. Through a qualitative survey method examines curators' perceptions of stress and anxiety among young women in high school age.

The central questions in my thesis are: What does stress and anxiety mean? What are the main reasons for experiencing stress and anxiety in young people? How can you, as a young person, prevent stress and anxiety? In what way can the environment prevent stress and anxiety in the young? What measures are there for stress and anxiety?

In my theory part, it is described what the concepts of stress and anxiety mean and how oneself but also the environment can prevent stress and anxiety-related problems as well as what measures are available.

The results of the study showed that the causes of stress are often about bad self-esteem and poor social relationships as well as unrealistic demands from the environment and themselves. Good ways to prevent stress and anxiety are healthy and positive thoughts as well as conversations. The measures that seem most effective are conversations, different types of therapy and recovery.

Language:

Key words: Self-awareness, support, childhood, recovery

Innehållsförteckning

1 Inledning	1
2 Syfte och frågeställningar	2
3 Stress och ångest	3
3.1 Stress	4
3.1.1 Negativ stress	4
3.1.2 Positiv stress	5
3.2 Ångest	6
3.2.1 Separationsångest	7
3.2.2 Prestationsångest/examensångest	7
4 Bakgrundsfaktorer till stress ångest	8
4.1 Barndom och uppväxt	9
4.2 Sömn	10
4.3 Motion	11
4.4 Kost	12
4.5 Självkänedom	12
4.5.1 Självkänsla	13
4.5.2 Självförtroende	13
5 Förebyggande åtgärder för stress	14
5.1 Coping	14
5.2 Rutiner	15
5.3 Meditation	15
5.4 Socialt stöd	16
5.5 Anhöriga	16
5.6 Vänner	17
5.7 Stresshantering	18
5.7.1 Typ A: Förutsägbar stress som går att undvika	18
5.7.2 Typ B: Oförutsägbar och oundviklig stress	19

5.7.3 Typ C: Förutsägbar men oundvikligstress	19
5.8 Hälsosamma tankar	20
6 Åtgärder vid stress och ångest	21
6.1 Individuell behandling	22
6.2 Behandling i grupp	23
6.3 Psykoterapi	23
6.4 Kognitiv beteendeterapi	23
6.5 Bearbetande samtal	24
7 Metod och tillvägagångssätt	25
7.1 Undersökningsmetod	25
7.2 Undersökningsgrupp	26
7.3 Datasekretess	26
7.4 Förberedelse och genomförande av intervjuerna	27
8 Resultatredovisning	28
9 Diskussion	35
Litteratur	39
Bilaga	40

1 Inledning

Stress och ångest är något som blir allt vanligare i dagens samhälle. Omgivningen ställer högre krav på att man ska ha en bra utbildning, ett välbetalt arbete, goda relationer till vänner och familj, fritidsaktiviteter, god ekonomi... Ja, listan kan göras lång. Samhället idag utvecklas snabbt och jag tror att det här är något som de flesta unga vuxna känner stor press över, att man måste lyckas i livet, med allt vad det nu innebär. Därför har mitt intresse för det här ämnet växt fram. Hur mycket stress upplever unga idag och framförallt, vad är egentligen de bakomliggande orsakerna?

Enligt svenska YLEs artikel från 2015, *"De unga kvinnorna nödropar"*, har sjukpensioneringarna bland unga fördubblats på tio år, vilket är väldigt skrämmande. Den unga ska börja ta eget ansvar, flytta hemifrån, hitta sig själv och börja tänka på sin framtid. I samband med det här får de även dåliga framtidsrapporter om osäkerhet angående ekonomin, ökad arbetslöshet osv. Inte så konstigt att unga tidigt drabbas av stress-, och ångestrelaterade problem.

Det är oroväckande att det skett en sådan enorm ökning av psykisk ohälsa bland unga på så kort tid, speciellt unga kvinnor. Enligt min erfarenhet är det inte lika accepterat av samhället att må psykiskt dåligt som att må fysiskt dåligt. Det här kan bero på att den psykiska ohälsan är mer "osynlig" vilket kan göra det svårare att känna empati. Med det här menar jag att den som lider av psykisk ohälsa vanligtvis inte visar det utåt för att hon eller han kanske är rädd för att bli dömd. Det här kan leda till att det blir svårare för omgivningen att kunna visa förståelse och ge stöd. Ungdomarna är trots allt vår framtid och något vårt samhälle borde satsa på. Om de ungas psykiska hälsa fortsätter att bli sämre så äventyras inte bara den ungas framtid utan även vår omgivnings utveckling. Därför har jag valt att inrikta mig på det här ämnet för att undersöka varför unga kvinnor i vårt samhälle lider av stress och ångest.

2 Syfte och frågeställningar

Syftet med mitt lärdomsprov är att få ökad förståelse för vilka faktorer som orsakar stress och ångest med fokus på unga kvinnor i gymnasieåldern. Psykisk ohälsa är ett brett område och därför har jag valt att inrikta mig på stress och ångest eftersom jag anser att de är de några av de vanligaste problemen när det kommer till psykisk ohälsa bland unga. Förutom att gå in på vad begreppen betyder så kommer jag även att undersöka de största orsakerna till den psykiska ohälsan. Jag kommer även fokusera en hel del på hur man själv kan förebygga stress och ångest samt vilka åtgärder som finns. För att få ett så brett perspektiv som möjligt på det jag vill undersöka så har jag valt allt intervjua kuratorer som arbetar i gymnasier för att se hur dem ser på förekomsten bland stress och ångest hos unga kvinnor.

De mest centrala frågeställningarna i mitt lärdomsprov är följande;

1. Vad innebär stress och ångest?
2. Vilka är de största orsakerna till upplevd stress och ångest hos unga?
3. Hur kan man som ung själv förebygga stress och ångest?
4. På vilket sätt kan omgivningen förebygga stress och ångest hos den unga?
5. Vilka åtgärder finns vid stress och ångest?

Min första fråga kommer jag att diskutera i det första kapitlet. Den andra, tredje, fjärde och femte frågan behandlar jag i det andra, tredje, fjärde, femte och sjätte kapitlet samt i resultatredovisningen som grundar sig på kvalitativa intervjuer.

3 Stress och ångest

Reaktioner på stress innebär att man anpassar sig till ett eller flera förhållanden och försöker övervinna hot och krav som ställs på en själv. För att kunna ta sig igenom de här utmaningarna krävs det oftast att man har en god psykisk hälsa vilket innebär självständighet, personlig utveckling, ett bra nätverk med sociala relationer, kontroll över sin tillvaro, känner meningsfullhet och självacceptans (Lundberg och Wentz, 2004, s.20-21). Den utveckling som har skett sedan 1960-talet har bidragit till ekonomiska, politiska, teknologiska och sociala omvälvningar vilket lett till en snabb förändring i samhället. Konkurrenten bland arbetssökande blir allt större och det ställs stora krav på flexibilitet, hög utbildning och personligt engagemang (Lundberg och Wentz, 2004, s.139).

Det är mycket man ska klara av och hinna med som ung i dagens samhälle. Ungdomstiden är en fas i livet då man oftast ställs inför stora val och tvingas anpassa sig efter nya miljöer, människor och platser. Skolan tar slut och även om man inte gillat skolan så har det ändå varit en trygghet att få gå i skolan. De flesta har byggt upp trygga relationer till sina kamrater, lärare och själva skolmiljön. Plötsligt börjar skoltiden närma sig sitt slut och det är dags att söka sig vidare till en ny utbildning, ny stad, nya människor och nya lärare. Allt det här skapar funderingar kring framtiden och vad allt det nya kommer innebära. Det är många ungdomar som beskriver den här livssituationen genom att säga att de "förlorat fotfästet i tillvaron". De flesta känner sig uppgivna när de ska sluta grundskolan eller sista året i gymnasiet p.g.a. allt det nya och okända de tvingas möta (Gustavsson, 2006, s.113).

Stress och ångest blandas många gånger ihop trots att de är två ganska olika saker. Stress är något som alla upplever vilket inte alltid är något farligt. Det farliga är när den blir utdragen och till sist leder till långvarig stress. Ångest är däremot en kortvarig reaktion på

en händelse eller något som kommer hända. I det här kapitlet kommer jag därför reda ut vad begreppen stress och ångest innebär samt exemplifiera några olika typer av stress och ångest som finns.

3.1 Stress

Den psykiska stressen och psykosocial stress kan beskrivas som ett samspel mellan krav från omgivningen och individens egna möjligheter att kunna tillgodose dessa krav. Individen kan handskas med påfrestningarna på olika sätt beroende på hur hon eller han balanserar upp situationen. Via den mentala processen påverkar vi sedan våra inre organ så som; puls, blodflöde och blodtryck, ämnesomsättning samt immunförsvaret som styr skyddande celler mot infektioner och andra främmande organismer. Trots att individen har en anpassningsförmåga kan de ständiga kraven som personen utsätts för leda till psykologisk och fysiologisk påfrestning vilket ökar risken att bli sjuk (Lundberg och Wentz, 2004, s. 139-140). Stress är en kroppslig reaktion på fysisk eller psykisk påfrestning, hets, överansträngning m.m. Oftast anses stress som något negativt, vilket inte alltid stämmer. Det finns precis som positiv och negativ kritik, positiv och negativ stress som människan kan uppleva. Om människan levde utan den positiva stressen skulle livet vara betydelselöst och ogenomförbart (Ekstam, Löfqvist, Nordgren- Olsson, Stenqvist, Sturesson, 2001, s.27-28).

3.1.1 Negativ stress

Den negativa stressen innebär inte endast att ha för mycket att göra utan även att under en lång tid uppleva t.ex. smärta, ensamhet, sorg, okontroll, spänning, rädsla och olust (Wadebeck, 2000, s.21). Att uppleva långvarig stress(negativ stress), kan ganska snabbt drabba kroppens återuppbyggande verksamhet. Det vill säga att situationen utlöser så mycket energi att kroppen blir tvungen att använda sig av de återuppbyggande

funktionerna som finns. Följderna av det här kan vara att personen drabbas lättare av infektioner och inflammationer av kronisk natur t.ex. högt blodtryck (Ekstam, Löfqvist, Nordgren- Olsson, A. Stenqvist, U. Stuesson, 2001, s.30). Upplevelsen av negativ stress bidrar till en ökad produktion av stresshormonet kortisol. Under långvarig stress stiger kortisolvärdet i kroppen vilket till slut leder till en långvarig trötthetskänsla. När kortisolet överskrider den normala och hälsosamma nivån blir det antagonist för immunförsvaret vilket ökar risken för att drabbas av sjukdomar (Wadebeck, 2000, s.21). Det är därför viktigt att alltid kunna varva ner mellan stressperioderna så att kroppen orkar samla ny energi. Den bästa återhämtningen får man via vaken vila, god nattsömn, fysisk aktivitet och bra matvanor (Robild och Bohlin, 2008, s.13).

3.1.2 Positiv stress

Stressreaktioner som förekommer i en situation kan gå över utan några negativa konsekvenser på individens hälsa. Den positiva(kortvariga) stressen ger inte upphov till några sjukdomar eller skador i organen (Währborg, 2009, s.53). Positiv stress kan mera beskrivas som en "adrenalkick" vilket ger en känsla av pigghet och styrka. Minnet blir extra skärpt och man blir mer uppmärksam på vad som sker i stunden. Hormonet kortisol är något som utsöndras under stress vilket även anses som "uthållighets-, och sinneshormonet". I samband med utsöndringen av kortisol blir kroppen mer effektiv och man kan hålla en relativt hög energinivå under en längre tid. I det här faller är kortisol ett bra stresshormon (Robild och Bohlin, 2008, s.13).

3.2 Ångest

Den egentliga orsaken till all stress är känslan av ångest. Det som många upplever är känslan av att "inte vara något". Det kan vara svårt att förklara vad man menar med att "inte vara något" men det kan t.ex. vara en önskan om att vara "något" som har ett evigt värde i sig självt. Det kan även betyda att vi vill vara något betydelsefullt för andra människor. Många är rädda att inte kunna leda upp till andras förväntningar eller de krav på utseende, status och framgång som vi tror samhället ställer. Egentligen handlar det många gånger om de krav som vi ställer på oss själva (Kroese j., 2000, s.28).

Ångestkänslor grundar sig oftast av stressfysiologiska reaktioner och kan orsaka sjukdomar hos individen. De tre vanligaste syndromen på ångest kan vara paniksyndrom som visar sig genom panikattacker, hjärklappning och lufthunger utan någon direkt orsak. Det kan även yttra sig genom generaliserat ångestsyndrom vilket innebär att personen oroar sig för allt, t.ex. oro för personer eller situationer. Ett tredje syndrom kan vara social fobi då individen känner oro och rädsla inför sociala sammanhang med andra människor (Währborg, 2009, s.57).

De flesta människor har själva upplevt ångest eller åtminstone sett någon nära eller anhörig som känt ångest. Att känna ångest är alltså en väldigt vanlig känsla hos människor och kan beskrivas så som: ängslan, oro, rädsla, panik, hjälplöshet, sorg m.m. (Gustavsson, 2006, s. 40). Symptomen är något som kan variera en hel del från person till person men många gånger märker individen att vissa saker den klarat av förut, klarar den inte av att göra nu. Många skyller det här på tillfällig trötthet, vilket också är möjligt, men många inser inte att det egentligen kan handla om ångest (Gustavsson, 2006, s.12).

Känslan av ångest är något som växer fram hos individen och i personens tankevärld vilket kan påverka människans liv på flera olika sätt. Oftast gäller det situationer som kan handla om t.ex. arbetsliv, hälsan, prestationsförmågan i skolan, utseende, ekonomi eller att man börjar bli gammal. Så gott som alla upplever oro över de här sakerna någon gång under sitt liv. I många fall kan individen själv slå bort den här oron för de här problemen så att det inte påverkar det vardagliga livet i allt för stor grad (Gustavsson, 2006, s.42).

Ångesten är ofta kopplad till bristande kontroll över den situation man befinner sig i. De yttre omständigheterna har förstås en påverkan på hur vi upplever det att vi har kontroll eller inte. I arbetet eller skolan är det många gånger svårt att undvika t.ex. tidspress, krävande uppgifter eller en omöjlig lärare/chef. Det är viktigt att komma ihåg att trots känslan av ångest oftast anses som något negativt så behöver den inte alltid vara det. Den kan också vara en drivande kraft som gör att vi presterar bättre, om den infaller vid rätt tidpunkt (Kroese J., 2000, s.29).

3.2.1 Separationsångest

En vanlig typ av ångest är den så kallade separationsångesten. Den kan väckas då man har svårt för att lämna någon som står en nära. Personen upplever ångslan då den tvingas lämna en person för en kortare eller längre period, sitt hem eller någon annan trygg plats. Individen kan även känna stor oro av att behöva lämna hemmet på egen hand eller få en enorm hemlängtan som kan skapa ett personligt lidande. I den här situationen kan personen ha stort behov av att ha kontakt med de närstående via SMS, internet eller telefonsamtal (Gustavsson, 2006, s.44).

3.2.2 Prestationsångest/ examensångest

Det många unga kan uppleva är prestations-, och examensångest i samband med att man känner press på att man måste leverera. Det kan väcka en känsla av rädsla att man inte

kommer klara en uppgift som man annars skulle kunna klara utmärkt. I det stora hela handlar det som att personen känner prestationsångest inför att misslyckas och göra bort sig eller inte klara av det man förväntas kunna (Gustavsson, 2006, s.45).

Sammanfattningsvis kan det konstateras att stress och ångest många gånger hör ihop men trots det är de inte samma saker. Båda de här känslorna är något som alla känner nu som då vilket är helt normalt och till och med nödvändigt för människan. Det farliga är när stressen blir långvarig och orsakar ångestrelaterade problem hos den unga. Därför ska jag gå djupare in på vilka bakgrundsfaktorer som kan orsaka ökad stress och ångest för individen.

4 Bakgrundsfaktorer till stress och ångest

En individ som fått uppleva trygghet och lugn från sin omgivning har helt andra förutsättningar än en individ som växt upp med t.ex. många förflyttningar, besvikelser och separationer. Det är grundtryggheten som är väldigt viktig när det kommer till att man senare i livet ska kunna samspela med omgivningen, visa hänsyn, kompromissa och kunna gå i dialog med andra människor. Det här kan spegla sig mycket i hur en person reagerar i pressade situationer t.ex. som svåra arbetsuppgifter eller utmanande sociala möten med andra. Idag lever vi även i ett väldigt pressat samhälle där vi ska prestera och ta in så mycket information och kunskap som möjligt. Det här leder många gånger likt ett datasystem till "krockar och borttappad data" som sedan blir en krasch. Det är därför oerhört viktigt att stanna upp, fundera och ta det lugnt för att få en god livskvalitet (Ekstam, Löfqvist, Nordgren- Olsson, Stenqvist, Sturesson, 2001, s.34-35).

Det finns många olika riskfaktorer som påverkar om en individ hamnar i en långvarig stressituation. Det kan vara allt från uppväxten, relationer, dålig självkännetdom samt hur man prioriterar sömn, motion och kost. Alla de här faktorerna spelar en viktig roll och därför kommer jag behandla dem i följande kapitel.

4.1 Barndom och uppväxt

Hur vår barndom och uppväxt präglat sig har stor betydelse för hur vår hälsa kommer att se ut då vi blir äldre. Föräldrarnas sätt att uppfostra barnet har visat sig ha en stor effekt på hur barnet hanterar stress senare i vuxenlivet (Lundberg och Wentz, 2004, s.163-164).

Vårdnadshavarnas attityder till barnet kan ha stora effekter på barnets hälsa. Föräldrar som lägger stor fokus på att lära barnet att sätta ord på sina negativa känslor så som rädsla, ilska och sorg hjälper barnet att utveckla känslokontroll. Däremot om föräldrarna ignorerar barnets känslor kan barnet börja förknippa sina negativa känslor med själviskhet, oföretagsamhet, bristande kontroll och misslyckande. I det här fallet kan barnet riskera att senare i livet hamna i en långvarig stressituation (Lundberg och Wentz, 2004, s.165).

Studier visar även på att mödrars olika sätt att reagera i stressade situationer kan innebära en otroligt viktig utveckling av stresshantering hos barnet. Eftersom barnet lever i samma miljö som sina föräldrar och lär efter dem så påverkas barnet av föräldrarnas sätt att hantera stress. Hos dem som inte fått en tillfredsställande omvårdnad under sin barndom riskerar att utveckla höga kortisolnivåer i samband med stress vilket inte skyddar individen lika bra mot sjukdomar. Däremot de föräldrar som tillgodosett barnets behov och gett en tillfredsställande omvårdnad ökar barnets förmåga att utveckla en

sund relation till stress. Individens sätt att hantera stress är därför inte genetiskt, utan miljömässigt (Lundberg och Wentz, 2004, s.167).

Kvaliteten på uppfostran och familjens relationer påverkar individens hälsotillstånd senare i livet. Att utföra psykiska övergrepp på ett barn är minst lika farliga som de fysiska. Ifall barnet får uppleva en långvarig försummelse av sina känslor eller hård uppfostran kan det leda till en ökad ångest och depression precis på samma sätt som om barnet upplevt fysiska övergrepp. På samma sätt kan ett gott familjeliv tillföra barnet en god återhämtning vid upplevd stress och ångest (Lundberg och Wentz, 2004, s.170).

4.2 Sömn

Det som alla individer behöver med jämna mellanrum är återhämtning, vilket betyder att vi återställer vår basnivå efter belastning. Sönnen spelar en stor roll när det kommer till stress och de långsiktiga konsekvenserna (Arnetz och Ekman, 2013, s.130). Ungdomar är särskilt känsliga när det kommer till brist på sömn. De kroppsliga förändringarna som sker under tonårstiden påverkar den ungas biologiska dygnsrytm vilket lätt leder till sömnbrist. Ungdomarnas sömnrytm kan därför avvika från äldres och yngres dygnsrytm och kan därför vara trötta och pigga på tider då de inte förväntas vara det. De är oftast väldigt trötta på morgonen och eftermiddagen men kan pigga till mot kvällstid. Det här leder till att de går och lägger sig sent och är därför trötta på morgonen, vilket får negativa konsekvenser då de förväntas prestera i skolan tidigt på dygnet. Tonåringarna är oftast aktivast på kvällen med olika aktiviteter, möten med vänner, tv-tittande och datorspel vilket även är en bidragande orsak till morgontrötthet (Lundberg och Wentz, 2004, s.57).

4.3 Motion

Fysisk träning är något som allt mer börjar klassas som ett fungerande verktyg till att förebygga stressrelaterade sjukdomar (Tonkonogi och Bellardini, 2006, s.43). Det är många människor i dagens samhälle som lever under stressiga förhållanden men som ännu inte nått gränsen så att de är tvungna att använda sig av läkemedel eller psykoterapi. Det är därför motion anses som utmärkt sätt att både förebygga och hindra stressrelaterade sjukdomar (Tonkonogi och Bellardini, 2006, s.11).

Fysisk aktivitet påverkar våra hjärnors funktioner och vårt välbefinnande. Vårt psykiska välbefinnande kan ta sig i negativt uttryck genom att man blir nedstämd och känner ångest. De positiva uttrycken kan visa sig genom glädje, självförtroende och mycket energi. Överlag har forskning visat att välbefinnandet påverkas positivt av regelbunden träning. Särskilt vid behandling av ångest och stress lyfts motionen fram som en viktig och delvis fungerande behandlingsmetod (Arnetz och Ekman, 2013, s.175-176).

Forskare har kunnat bevisa att genom fysisk aktivitet kan man flytta bort fokuset från negativa tankar men även att inlärning och kontroll av nya rörelser har en viss betydelse. Den antidepressiva verkan har kunnat kopplas till ett ökat självförtroende vilket lett till en positivare sinnesstämning efter träningen (Tonkonogi och Bellardini, 2006, s.79).

Det är dock viktigt att komma ihåg att fysisk träning inte kan få stressfaktorerna att försvinna men påverkar istället människans förmåga att hantera stress på ett bättre sätt (Tonkonogi och Bellardini, 2006, s.7). Det är bevisat att ungdomar som utövar någon form av träning regelbundet mer sällan drabbas av psykiska problem. Det är däremot inte bevisat att hård fysisk träning enbart skulle kunna fungera som en behandlingsmetod på en persons ångestproblematik (Gustavson, 2006, s.163).

4.4 Kost

Maten som man äter påverkar hur kroppen fungerar, hur frisk man är samt hur man mår både fysiskt och psykiskt. Under tonåren utvecklas kroppen mycket. Kroppen växer och en hel del nya hormoner bildas, särskilt i puberteten. För att kroppen ska kunna utvecklas på bästa möjliga sätt är det viktigt att äta tillräckligt och mångsidigt. Hur en persons kost ser ut påverkar energin och känsloupplevelserna. En dålig kost och brist på viktiga näringsämnen leder även till att man är mer mottaglig för negativt stress. Vid upplevd stress förbrukas mer energi och då är kroppen i behov av ännu mer näringsrik kost. Varje cell i kroppen är i behov av proteiner, kolhydrater, fetter och mineraler och cellerna behöver även gott om både vätska och syre samt återhämtning för att kroppen ska kunna rensas från olika slaggprodukter (Robild och Bohlin, 2008, s.88-89).

4.5 Självkännedom

Det har under längre tid pratats om olikheterna mellan självkänsla och självförtroende. Många gånger är det svårt att få en ordentlig klarhet i vad skillnaderna mellan de här begreppen egentligen är vilket kan bero på flera olika saker. Många gånger tänker man att självförtroende endast handlar om det som personen visar upp i samband med andra människor men egentligen handlar självförtroendet mer om den styrka vi visar upp för både oss själva och andra. De här begreppen är väsentliga att diskutera när det kommer till känslor som stress och ångest (Leander och Winklerfelt - Hammarberg, 2011, s.32).

4.5.1 Självkänsla

Självkänsla handlar om känslan för vem man är. Känslan av att veta att man duger precis som man är. Har man en bra självkänsla känner man inget behov att bevisa något för någon annan och jämför sig inte heller med andra personer. Hur vi förhåller oss till misslyckanden och oron för att misslyckas handlar i grund och botten om individens självkänsla. En god självkänsla kan man alltså säga är en bra egenskap för att slippa långvarig ångest (Leander och Winklerfelt - Hammarberg, 2011, s.32-33.)

4.5.2 Självförtroende

Självförtroende är det man upplever att man kan göra. I det här fallet handlar det om att visa för både sig själv och andra att det man är kapabel till att göra är bra. Med det menas att man även kan jämföra sig själv med andra hur väl man lyckats. Självkänslan är något som är mer oföränderligt medan självförtroende kan skifta beroende på hur nöjd man är med sin nuvarande plats i livet (Leander och Winklerfelt - Hammarberg, 2011, s.32).

Det kan alltså konstateras att det finns flera olika bakgrundsfaktorer till stress och ångest. Hurudan uppväxt man haft som barn, trygga relationer till sina anhöriga, tid för återhämtning, självkänedom osv. Det många kanske inte tänker lika mycket på är hur kosten, motionen och sömnen har betydelse för stress och ångest. Det är viktigt att hitta en bra balans mellan alla de här områdena för att få en så bra livskvalitet som möjligt och för att undvika onödig stress och ångest. Hur ska man då göra för att kunna undvika onödig stress och ångest? Det kommer jag att gå djupare in på i nästakapitel där jag fokuserar på vilka förebyggande åtgärder som finns för att kunna hantera stress och ångest.

5 Förebyggande åtgärder för stress och ångest

Förebyggande åtgärder handlar om hur man kan förhindra att ett problem uppstår. Det är väldigt vanligt att många vet om vilka åtgärder man ska använda sig av om ett problem eller en sjukdom uppstår. Det som jag däremot anser är ännu viktigare än själva åtgärderna är de förebyggande åtgärderna. Det är mycket man kan göra själv i samband med att förebygga psykisk ohälsa och särskilt när det kommer till problem som stress och ångest. Därför vill jag i följande kapitel fördjupa mig i vilka förebyggande åtgärder som finns i samband med stress och ångestrelaterade känslor.

5.1 Coping

Coping handlar om på vilket sätt individen bevarar sin självbild samt sin emotionella balans vid yttre stress. Det finns två huvudtyper av coping vilka är känslö-, och problemfokuserad coping. Med den känslöfokuserande copingen menas det att individen försöker anpassa sin känslomässiga upplevelse till situationen. Det här betyder att personen antingen undviker det som orsakar stress eller lägger mer fokus på det som orsakar stress. Det är också möjligt att man försöker ändra uppfattning om det som utlöser stress. Det kan man göra genom att försöka intala sig själv att det som gör en stressad inte är av så stor betydelse vilket kan minska stressfaktorn. En annan sak som man känslomässigt kan försöka göra är att tänka på något behagligt då man känner sig hotad eller utsatt vilket kan göra en lugn. Den problemfokuserade copingen handlar däremot om att hitta lösningar på det som stressar individen. Istället för att t.ex. bli ledsen över den dåliga relationen man har till sin partner fokuserar man på att försöka lösa situationen genom att gå till en familjeterapeut (Währborg, 2009, s.313).

5.2 Rutiner

Stressen som förekommer i skolan är något som de flesta ungdomar påverkas mer eller mindre av. Att själv försöka skapa fungerande rutiner gör det lättare att få skolarbeten gjorda vilket minskar stressen. Den personen som gör mycket och vill göra det ordentligt måste även se till att få tid för återhämtning. Desto högre upp man kommer i årskurserna desto mera eget ansvar måste man ta angående den egna undervisningen. Genom att bygga upp rutiner på vardagarna så har du större chans att få tid för både vila, läsläsning, fritid och sömn, vilket leder till minskad stress (Robild och Bohlin, 2008, s.33).

5.3 Meditation

Genom att använda sig av meditation och yoga kan vi känna en avspänning i kroppen vilket leder till en bättre hälsa. Det är bevisat att meditation sänker hjärtfrekvensen, blodtrycket och ämnesomsättningen trots att medvetandet ligger på en hög nivå (Kroese J., 2000, s.40). Det finns flera olika meditationsmetoder som egentligen inte används av tekniker. Meditation handlar till största delen om att vara närvarande i nuet, inte att vara "något", utan att bara finnas där. I det här ögonblicket är det omöjligt att vara stressad eftersom stress är något som utvecklas under en längre tid. När vi mediterar bromsar vi tiden och lever i ögonblicket vilket skapar sinnesro. Det här leder till en upplevelse av stillhet där det varken finns plats för tankar eller stress (Kroese J., 2000, s.42).

5.4 Socialt stöd

Resurser av andra människor, alltså det sociala stödet, utgör grunden för att utveckla trygghet och tillit. Därför kan ett bra socialt nätverk vara en skyddsfaktor mot stress och fungera som en copingstrategi. När man stöter på problem i livet har man någon att vända sig till för hjälp och stöd. Det här leder till att det blir lättare att handskas med stressande situationer (Währborg, 2009, s.99). För den unga är det väldigt viktigt att ha anhöriga runt sig som visar trygghet och förståelse. Istället för att vännerna och anhöriga ska oroa sig kan de bidra till ett snabbare tillfrisknande genom att få information angående ångest, stress och andra sjukdomar som kan komma i samband med detta. När de anhöriga får rätt information kan de även bidra med rätt hjälp vilket underlättar tillfrisknandet (Gustavsson, 2006, s.191).

5.5 Anhöriga

Familjen är oftast det viktigaste sociala stödet som den drabbade har och kan vända sig till. Under hela individens uppväxt skapas många betydelsefulla förhållanden till nära anhöriga och även i vuxenlivet är familjen ofta de personer man vänder sig till för att få stöd och återhämtning (Währborg, 2009, s.101).

Den som upplever ångest och stress lever oftast under stor press vilket påverkar omgivningen. Genom att den anhöriga själv letar upp information angående sjukdomen blir det lättare att ge stöd och visa empati för den som drabbats. Det är vanligt att det är någon anhörig som först lägger märke till tecken på ångestkänslor hos den drabbade och särskilt om den själv upplevt samma sak tidigare. Det är lätt att man vill ge många goda råd om vad och hur den drabbade ska göra för att uppleva mindre ångest och stress. Det

här kan många gånger leda till mer dåliga konsekvenser än bra eftersom den drabbade oftast inte av egen viljekraft kan ändra sitt beteende. Istället ska den anhöriga lägga stor vikt på att finnas till hands och visa närhet och värme. Saker som att hjälpa den drabbade med praktiska saker kan redan underlätta en hel del. Det är även viktigt att tänka på att inte bli för påträngande vilket kan bli en ytterligare belastning för den drabbade. Erbjud hjälp när det verkligen behövs och tydliggör att du finns till för att hjälpa (Gustavson, 2006, s.191-192).

Det är vanligt att de anhöriga ställer krav på den drabbade att ta tag i sina problem och sin ångest genom att med eget förnuft bekämpa oros känslorna och rycka upp sig. Den som lider av ångest har många gånger inte möjlighet till det och därför ska inte de anhöriga ställa sådana krav. Genom att den närstående istället visar respekt för den drabbade genom att lyssna samt om det behövs erbjuda sig att komma med till en läkare. Andra saker som att bara låta den drabbade vara ifred om så önskas kan ha positiv effekt (Gustavson, 2006, s.195-196).

5.6 Vänner

Kamrater till den drabbade befinner sig i rätt så liknande situation som den närstående med det finns ändå lite olikheter i relationerna och ansvaret. Kompisarna känner kanske inte lika stort ansvar i att vara de personerna som ska ordna upp situationen och helt och hållet tar hand om den drabbade. Trots det är informationen angående sjukdomen väldigt viktigt för vännerna att känna till. Som vän kan man även visa stöd till de anhöriga och ibland är det lättare för den drabbade att prata med sina vänner istället för sin familj. Kompisen kan även erbjuda en hjälpande hand genom att komma med på ett läkarbesök.

Kompisarna är även de som kan lägga märke till ångestsymptom och återfall hos den drabbade (Gustavson, 2006, s.196-197).

5.7 Stresshantering

Även de ungdomar som har en god självkänsla och självförtroende kan reagera starkt på stressen i dagens samhälle. Att som vuxen uppmuntra tonåringen till en positiv personlighetsutveckling kan man även försöka ge kunskap om andra metoder för att kunna ta itu med olika stressande situationer. Här nedanför beskriver jag de tre grundläggande metoderna för att hantera stress (Elkind, 1986, s.200).

5.7.1 Typ A: Förutsägbar stress som går att undvika

Känslorna som är sammankopplade med typ-A är ångest och oro. De ungdomar som kan förutse en fara som de vet att de kan undgå får ändå ångest över hur den är skapad. Ett exempel kan vara om en tjej blir bjuden av en kille på en dejt som hon vet att hon tänker tacka nej till. Det som då i sin tur skapar ångest är hur hon ska tacka nej till dejten utan att sära hans känslor. Ett annat exempel kan vara att en elev lämnat efter i skolarbetet och är nu oroad över att betygen kommer sjunka (Elkind, 1986, s.201).

Den här typen av stress går att hantera på följande vis genom att; identifiera typen av stress, undersök alternativen, handla. Många ungdomar kan själva identifiera vilken typ av stressituation de är i men behöver däremot mer hjälp med att hitta alternativ till hur de ska hantera situationen. När den unga får hjälp med att hitta olika alternativa lösningar blir det lättare att ta sig igenom en liknande situation och tonåringen slipper oroa sig över att inte kunna hantera situationen igen. Som exemplet ovanför med de

ogjorda skoluppgifterna kan en vuxen ge tre olika förslag på möjliga lösningar; att inte göra skoluppgifterna, att göra skoluppgifterna direkt eller skjuta upp skolarbetet. Som en vuxen anhörig till tonåringen är det viktigt att inte göra den ungas problem till sitt eget. Däremot kan den vuxna påminna tonåringen om uppgifterna och förklara att det inte är någon annan som kommer göra uppgifterna än den unga själv (Elkind, 1986, s.201-202).

5.7.2 Typ B: Oförutsägbar och oundviklig stress

Det finns stressfaktorer som människan inte kan förutse och undgå. Det bästa sättet att hantera den typen av stress för tonåringen är att ha ett helhetsperspektiv på livet. Bara det att försöka acceptera misslyckandet eller situationen gör det lättare att hantera konsekvenserna som uppstått. Många ungdomar lyssnar på de vuxnas visdom och att då t.ex. komma med en liten kommentar som att "sluta oroa dig för sådant som ligger utanför vår vilja" eller "det här kommer att bli bra" kan minska stressen för den unga. Många gånger kan det vara så att tonåringen förlöjligar kommentarer som de här men som vuxen måste man lära den unga att "samarbeta med det oundvikliga" (Elkind, 1986, s.202-203).

5.7.3 Typ C: Förutsägbar men oundviklig stress

Den här typen av stress handlar oftast om situationer då vi är tvungna att utföra ett arbete eller en uppgift. Det finns flera sätt att ta itu med den här typen av stress. En bra sak man kan påpeka åt tonåringen är att få den uppgiften/arbetet som skapar mest ångest gjort först. Då kan det sedan kännas som en belöning att fortsätta med de lättare eller roligare uppgifterna efteråt. En annan metod är att tydligt planera sina dagar från morgon till kväll. Ha tydliga mål med vad du ska hinna med under dagen och vid vilka tidpunkter du ska göra dem.

Den tredje metoden är att göra alla uppgifter som om det vore den sista uppgiften. Det får tonåringen att känna att hon eller han trots resultatet gjort sitt bästa och stressen omvandlas därför till något mer glädjefyllt och tillfredsställande (Elkind, 1986, s.203-205).

5.8 Hälsosamma tankar

För att alls kunna bli fri från sin stress och ångest är det viktigt att alltid försöka tänka positivt. Det negativa tankemönstret är orsaken till att du inte kommer ifrån stressen och oron. Vi människor tänker konstant och är tankarna mycket negativa leder det till stress och oro (Lindqvist och Billmark, 2003, s.74). Dina tankar är väldigt känslorelaterade. Det leder till att du reagerar och handlar utifrån om du är på positivt eller negativt humör (Lindqvist och Billmark, 2003, s.86).

Av negativt tänkande blir du väldigt svag. Du mår psykiskt dåligt vilket väcker oros känslor. De här känslorna leder även till att du blir stressad, nedstämd, lättirriterad, bitter, ensam, oälskad och otrygg (Lindqvist och Billmark, 2003, s.77). Genom det negativa tankesättet fokuserar vi på att förstora allt det negativa vilket gör att vi bara ser det negativa runt om oss och även reagerar negativt till allt i vår omgivning. Om en person uttalar sig om sina negativa tankar får den lätt uppmärksamhet av sina medmänniskor. På det sättet kan personen lättare slippa undan sådana saker som den absolut inte vill eller har lust med. För att bli av med det negativa tankesättet måste du erkänna för dig själv att du tänker negativt. Först då är du kapabel till att göra något åt saken (Lindqvist och Billmark, 2003, s.76).

De positiva tankarna gör dig stark, trygg, gladare, avslappnad, självsäker, respekterad och ökar ditt välbefinnande (Lindqvist och Billmark, 2003, s.78). Ett hälsosamt, positivt självprat gör att du mår bättre och får starkare självförtroende. Du klarar bättre av pressade situationer och lugnar lättare ner dig. Förstora det positiva och glädjefyllda i

livet och förminska de negativa upplevelserna (Lindqvist och Billmark, 2003, s.80-81). Att inte bry sig om vad andra i din omgivning tycker är oerhört befriande. Undvik att vistas i samma miljö som stressade och oroade människor eftersom det smittar av sig. Då du lärt dig att ändra ditt tankemönster kommer det att ge dig flera nya möjligheter i livet och ditt positiva beteende kommer glädja dig själv lika mycket som din omgivning (Lindqvist och Billmark, 2003, s.83-84).

Sammanfattningsvis kan det konstateras att det finns otroligt mycket som man själv och omgivningen kan göra för att förebygga stress och ångest. Coping, bra rutiner, meditation, trygga sociala relationer, medvetet tänkande om hur man tänker i vissa situationer samt att man försöker vara positiv oavsett motgångarna. Har det däremot redan gått så långt att man redan hamnat ner i det "svarta hålet" och behöver hjälp för att ta sig ifrån sin stress och ångest finns det hjälp att få. Därför ska jag i nästa kapitel gå mera in på vilka åtgärder som finns vid stress och ångest.

6 Åtgärder vid stress och ångest

Att förtränga eller försöka ignorera stress är en kortsiktig lösning. Om vi vill minska stressens påverkan på längre sikt måste vi för det första lära känna oss själva. Bara det att vi är medvetna om hur vi reagerar på stress gör det möjligt att sätta en grund för en stressreducerande livsstil. En person som upplever stress kan försöka fly från känslan genom att t.ex. överkonsumera mat, aktiviteter, alkohol och nikotin. Beteendet som uppstår i den här situationen leder ganska snabbt till ett kroniskt tillstånd, vilket ger mer ångest och ökar stressbelastningen. När individen försöker förtränga sina känslor av oro krävs det mycket psykiskt energi, vilket även det ökar stressbelastningen. Om personen däremot vågar öppna sig och se samt acceptera stressfaktorerna är det lättare att kunna ta tag i problemen (Kroese, 2000, s.33-34). Här nedan kommer jag att behandla olika former av åtgärder som finns för personer som drabbats av långvarig stress och ångest.

6.1 Individuell behandling

Individuell behandling är den behandlingsform som är vanligast inom sjukvården och även den som klienterna oftast föredrar. Vid varje stressrelaterad sjukdom är det viktigt att först och främst kartlägga hur allvarliga stressymptom klienten har. Klienten har många gånger svårt med att själv veta vilka förhållanden som leder till stressupplevelsena. Därför ska behandlaren försöka lista förhållanden som hon/han vet ger upphov till stress och därefter låta klienten själv bejaka eller neka förekomsten av förhållandena. Det viktiga vid undersökningen är även att behandlaren lyssnar, frågar, upprepar, förtydligar och väntar. När behandlaren tillsammans med klienten kommit underfund med vilka förhållanden/situationer som skapar stress hos klienten kan man börja lista de saker som går att göra något åt. Därefter spelar klientens förhållningssätt en stor roll. Vad kan patienten göra något åt och vad kan hon/han inte påverka. Strategin är alltså att identifiera stressorer och därefter pröva att undvika eller välja bort dem (Währborg, 2009, s.349-350).

6.2 Behandling i grupp

Den individuella behandlingsmetoden har alltid dominerat, vilket även är naturligt. I vissa fall är det dock möjligt att använda sig av behandling i grupp. Gruppbehandling har visat sig ha en betydelsefull roll vid behandling av stressrelaterade sjukdomar. Man har konstaterat att gruppbehandling bl.a. är kostnadseffektivt, klienten har möjlighet att få stöd från andra, stressorer kan diskuteras i grupp och hjälper därför förändringsprocessen (Währborg, 2009, s.348-349).

6.3 Psykoterapi

Psykoterapins viktigaste utgångspunkt är att skapa förtroendefull relation mellan terapeut och klient. För att uppnå det här är det oerhört viktigt att klienten blir tagen på allvar, känner sig hörd och får förståelse för sitt problem. Terapeuten ska möta klienten där hon/han befinner sig just nu, erbjuda hjälp till förändring och visa vilka vägar som finns att gå för att ta sig dit (Svirsky, 2010, s.20).

Ungdomar vill bli sedda som hela människor och genom att terapeuten visar intresse för den unga får psykoterapeuten oftast reda på ungdomens styrkor, tillgångar, resurser och svårigheter. Det här underlättar för terapeuten när den tillsammans med sin klient ska kunna jobba för en förändring. Psykoterapeuten är oftast även lite mer privat i samtalen med ungdomar jämfört med vuxna. Med det här menar man att terapeuten kanske berättar lite mer om sig själv samt uttrycker mera sina egna åsikter om saker som kommer upp under samtalet. Den öppenheten leder i sin tur till en mer förtroendefull relation mellan terapeuten och den unga (Svirsky, 2010, s.20).

6.4 Kognitiv-beteendeterapi

KBT är förkortningen av kognitiv beteendeterapi vilket till den största delen går ut på att få hjälp till självhjälp. KBT utgår till den största delen av samtal och att klienten får hjälp med att blicka inåt i sig själv. Det som skiljer KBT från andra terapiformer är att klienten inte blickar bakåt utan framåt. Processen som klienten går igenom är direkt lösningsinriktad och förutom samtal får klienten göra olika fysiska övningar för att utmana sin ångest och så småningom kunna handskas med den i det vardagliga livet (Leander och Winklerfelt - Hammarberg, 2011, s.18). De terapeuter som arbetar med kognitiv

beteendeterapi menar att de tankar en person har påverkar upplevelsen och tolkningen av en situation men även att beteenden har en viss påverkan hur vi lär oss hantera situationer och vilka erfarenheter vi sedan tar med oss från situationen (Leander och Winklerfelt – Hammarberg, 2011, s.102).

6.5 Bearbetande samtal

Det har bevisats att särskilt bearbetande samtal har stor positiv påverkan på den unga. Öppna och spontana samtal har visat sig ge bäst resultat oberoende om den vuxna är terapeut eller inte. Det som är av betydelse är vuxentillgängligheten både på det emotionella och fysiska planet (Arnetz och Ekman, 2013, s.264). Genom samtal får den drabbade reda ut sina tankar, stöd, motivation och uppmuntrande av den som lyssnar, vilket kan leda till att personen orkar kämpa vidare (Gustavson, 2006, s.160).

Slutligen kan det konstateras att det finns en hel del hjälp att få från omgivningen om man känner att man inte kan ta sig ur sina stress-, och ångestrelaterade problem på egen hand. Fungerande åtgärder kan t.ex. vara individuell-, och gruppbehandling, psykoterapi, KBT och bearbetande samtal. Alla de här behandlingsmetoderna utgår ifrån samtal med någon annan människa men med vissa skillnader i hur man går till väga med att hitta en lösning för problemet.

7 Metod och tillvägagångssätt

Syftet med min undersökning var att få reda på vilka faktorer som bidrar till att unga kvinnor i gymnasieåldern lider av stress och ångest, samt vilka förebyggande åtgärder och åtgärder som finns. I det här kapitlet kommer jag diskutera hur jag valt undersökningsgrupp, vilken undersökningsmetod jag använt mig av samt hur jag genomfört undersökningen.

7.1 Undersökningsmetod

Redan då jag kommit underfund med vad jag skulle skriva om i mitt lärdomsprov kändes det rätt självklart att jag skulle använda mig av en kvalitativ undersökningsmetod. Med kvalitativ undersökningsmetod menas det att man använder sig av personliga intervjuer. Personen träffar intervjupersonen och gör en intervju eller så gör personen intervjun via telefon (Patel och Davidson, 1994, s.60).

Genom kvalitativ undersökningsmetod ansåg jag att det är lättare för mig att ställa följdfrågor eller förklara mig om det är något som känns oklart för den som blir intervjuad. Eftersom jag vill få en helhetsbild av det jag valt att undersöka så är kuratorer även ett bra val av informanter. De har detaljkunskap inom området vilket jag är ute efter i det här fallet. Jag valde även att personligen ställa frågorna medan jag spelade in våra intervjuer via min telefons ljudinspelning. Det gjorde jag för att få med allt som informanterna sade så jag sedan kunde återge informationen i mitt lärdomsprov.

7.2 Undersökningsgrupp

Jag funderade till en början med mina handledare om jag skulle intervjua ungdomar eller kuratorer. Ganska snabbt kom jag fram till att kuratorer skulle kännas mera säkert. Genom att intervjua kuratorer skulle jag troligtvis få ärligare svar eftersom det är ett ganska känsligt område som jag skriver om. Kuratorer har även pratat med en hel del olika ungdomar. Det betyder att jag troligtvis får en bredare bild av hur läget ser ut trots att jag inte intervjuar så många kuratorer samt ärliga svar på mina frågor. Det var även viktigt för mig att jag skulle intervjua kuratorer som arbetade i gymnasier eftersom mitt lärdomsprov handlar om unga kvinnor i gymnasieåldern. Alla mina informanter arbetade även i någon gymnasieskola i Österbotten.

7.3 Datasekretess

Vid intervju eller enkät är det viktigt att vara tydlig med vad man menar om man säger att resultaten i undersökningen kommer vara konfidentiella eller att deltagarna är anonyma. Det är väsentligt att tänka på att alla inte förstår de här begreppen och därför ska man vara noga med att utförligt förklara vad som menas med att undersökningen är konfidentiell eller att deltagarna är anonyma. Oavsett om det inte nämns några namn i rapporten så finns det en möjlighet för läsarna att lista ut vem eller vilka som man skrivit om (Bell, 2016, s.71). Om det framkommer en beskrivning av gruppen man använt sig av måste man ändra på vissa uppgifter så att det inte går att känna igen vilka personerna är (Patel och Davidson, 1994, s.109). I samband med att jag skickade ut ett mail till mina informanter angående intresse för undersökningen så nämnde jag om min tystnadsplikt och att deras namn inte kommer vara med i undersökningen. Vid intervjun påpekade jag ännu en gång min tystnadsplikt och att deras namn eller arbetsplats kommer vara med i min resultatredovisning.

7.4 Förberedelse och genomförande av intervjuerna

När det kommer till förberedelser och genomförande av en undersökning finns det en hel del att ta i beaktande. Det är viktigt att fundera på vem man vill ta kontakt med, söka tillstånd och medgivanden samt informera de som medverkar. Det är lätt hänt att man inte själv upptäcker svagheter eller fel i sin undersökning och därför kan det vara till en fördel att presentera sina idéer för någon annan för att få kommentarer och kritik (Patel och Davidson, 1994, s.48-49). Det här tog jag i beaktande då jag planerade mina intervjufrågor. Innan jag började med intervjuerna skrev jag upp några intervjufrågor som jag tyckte passade till mitt syfte med undersökningen. Därefter skickade jag mina intervjufrågor till mina handledare som fick kommentera om det var något de ansåg som kändes oklart samt behövdes läggas till eller ändras innan jag gjorde intervjuerna.

De gångerna som individerna lämnar ut information måste de bli informerade om undersökningens syfte samt vad deras medverkan kommer innebära. Informanterna ska även få information om att de frivilligt får medverka i intervjun samt att deras svar endast används till just den undersökningen och inte till något annat (Patel och Davidson, 1994, s.51). Vid intervjuer rekommenderas det att informanten blir informerad i flera olika steg. Man kan börja med att skicka ut ett brev för att berätta om sitt syfte med intervjun, vem som är ansvarig samt fråga om passliga intervjutider (Patel och Davidson, 1994, s.63).

Allt det här tog jag i beaktande då jag förberedde mina intervjuer. Jag tog kontakt med kuratorerna genom att i god tid skicka ut information via e-post. Där skrev jag först vem jag var, syftet med min undersökning, poängterade min tystnadslikt, samt frågade om de var villiga att ställa upp på en intervju. Därefter då jag fått informanternas intresse så skickade jag ut förslag på datum och tider för intervjuerna och intervjupersonerna kom själva med förslag om var vi skulle träffas. Jag reserverade en timme per intervju för att vara på den säkra sidan och undvika stress och utebliven information. Några dagar före mötet med informanterna skickade jag även via e-post mina intervjufrågor så de kunde förbereda sig inför intervjun, vilket var uppskattat. Jag började vårt samtal med att

presentera mig själv, påminna om min tystnadsplikt samt fråga om det var något som kändes oklart angående intervjufrågorna.

Det är viktigt att få tillstånd av intervjupersonen när man använder sig av ljudbandsinspelningar (Patel och Davidson, 1994, s.69). Det här var även något jag tänkte på och frågade därför i början av samtalet om det var okej att jag spelade in intervjun via min telefons ljudinspelning. Därefter började jag med intervjufrågorna.

Oavsett om det är en enkät eller intervju så inleder man med neutrala frågeställningar. Vid avslutningen ska man även få ett neutralt avslut på intervjun genom att lämna öppet för övriga kommentarer. På det sättet får intervjupersonen möjlighet att tillägga sådant som inte kommit med i intervjufrågorna men som anses betydelsefullt för informanten (Patel och Davidson, 1994, s.65). Det här tog jag i beaktande då jag skrev mina intervjufrågor. Jag började min intervju med en väldigt öppen och neutral fråga som var "Hur vanligt är det att de unga kvinnor som söker hjälp lider av stress och ångest?" samt avslutade min intervju med "övriga kommentarer".

8 Resultatredovisning

I det här kapitlet kommer jag att framföra mina intervjusvar som jag fick av informanterna. Jag kommer även att diskutera likheter och olikheter i svaren jag fick samt relatera till teorin i mitt lärdomsprov. Eftersom jag använt mig av kvalitativ forskningsmetod och intervjuer jag spelat in med ljudinspelning kommer jag återge mina svar i flytande text. En informant blev sjuk när vi skulle träffas för intervju och därför skickade hon ett mail där hon svarat utförligt på mina frågor. Jag ansåg att det inte var några oklarheter i hennes svar och tyckte därför inte att det var ett måste att boka in en ny intervju med tanke på hennes pressade tidschema.

Min intervju är även konfidentiell och därför kommer jag inte att använda mig av några namn på mina informanter. Det här gör jag för att inte utelämna någon information om vem personerna är som jag intervjuat.

Min första fråga som jag ville undersöka var: **"Hur vanligt är det att de unga kvinnor som söker hjälp lider av stress och ångest?"** Alla informanter upplevde det som väldigt vanligt. *"Jag skulle nog säga att det är väldigt vanligt och att jag tycker det ökat de senaste åren. Speciellt i gymnasieåldern finns det mycket stress med studentskrivningar och andra prestationer, men just ångestbiten tycker jag också har ökat"*. En annan informant poängterade följande: *"Hjälp söks lättare, tröskeln är lägre än förr, det är mera rumsrent att tala om sin mentala hälsa"*.

Alla informanterna ansåg att stress och ångest är vanligt hos unga kvinnor, speciellt de som är i gymnasieåldern. En poängterade även att det blivit lättare i dagens samhälle att prata om sin mentala hälsa vilket är positivt. Personligen har jag inte skrivit i min teoridel om hur vanligt det är att unga kvinnor är stressade idag men ansåg ändå att jag ville ta reda på om informanterna ser en ökning bland antalet jämfört med tidigare. I min inledning har jag med en artikel som jag hänvisar till där det diskuteras om att särskilt unga kvinnor är mera stressade idag jämfört med förut vilket enligt mig är skrämmande. I artikeln diskuterades det även om att sociala medier har en stor inverkan vilket jag är förvånad över att ingen av mina informanter pratade särskilt mycket om.

Följande fråga jag ställde var: **"Vad anser du är den största orsaken till stress och ångest hos unga kvinnor?"**. Alla informanterna påpekade att man egentligen inte kunde peka ut en stor orsak. En av informanterna uttryckte sig såhär: *"I mitt jobb brukar jag stöta på en otrygghetskänsla som kan ha många olika orsaker. Men att just den anknytningsproblematiken kommer redan från att man varit väldigt liten och förstås med hemförhållanden och anknytningen till föräldrarna är ganska vanligt tycker jag.. Sen i tonåren handlar det oftast en hel del om den här grupptillhörigheten med kompisar, pressen att passa in, utseende, krav utifrån"*. En annan av informanterna svarade följande: *"Ofta brukar vi prata om krav på människor men det har en väldigt negativ klang för det måste ju få finnas förväntningar på människor också men sen om det är*

sådana som kommer utifrån eller sådana man satt på sig själv och jämför med syskon och kompisar eller förebilder i sociala medier”.

Angående den här frågan var alla informanter överrens om att det finns väldigt många olika orsaker till upplevd stress och ångest hos den unga. De var även inne på barndomen och uppväxtens inverkan på stresshantering samt på vilket sätt personens självkänedom påverkar. De ansåg att både egna krav och krav från omgivningen har stor betydelse för stress-, och ångestrelaterade problem bland unga. Många är rädda för att misslyckas med studierna och förbli osjälvständig vilket kan leda till en dålig framtid. Deras svar kan jag även relatera till teoridelens kapitel 4 Orsaksfaktorer, 4.1 Barndom och uppväxt samt 4.5 Självkänedom.

Min tredje fråga var: **”Vilka situationer utlöser mest stress och ångest hos den unga?”**. Alla tre informanter ansåg att det kan vara olika situationer från person till person och hade en del olika saker att kommentera på den här frågan.

En av informanterna ansåg bl.a. att det är sociala situationer som oftast skapar stor stress och ångest och sade följande: *”Att man upplever att man har ögonen på sig eller att någon iakttar en. Också stressande situationer, prov, presentationer och förstås hemma före man ska gå och sova, tankarna kommer och sådär”.*

En annan av informanterna var mera inne på att det oftast är en krishändelse och svarade följande: *”Jag skulle nog säga någon form av brytningspunkt eller någon krishändelse som gör att det blir för mycket.. Det kan ju i princip vara vad som helst. Det kan vara att de tar slut med partnern eller att ens förälder blivit sjuk som inte egentligen ändrar ens vardagssituation allt för mycket men att det blir förändringar som gör att du måste omprioritera saker i ditt liv”.*

Två av informanterna var inne på ganska samma saker vilket var de sociala situationerna och att man upplever att man har ögonen på sig helatiden. Den andra informanten ansåg däremot att enligt hennes erfarenheter är det någon form av krishändelse som orsakar mest stress och ångest, trots att det inte behöver vara livsomvälvande. Det här kan jag bl.a. relatera till kapitel 3 där jag skriver om att reaktioner på stress och ångest innebär att man anpassar sig till ett eller flera förhållanden och försöker övervinna hot och krav

som ställs på en själv. Det här stämmer alltså överrens med vad mina informanter pratade om. De sociala situationerna kan vara väldigt jobbiga för vissa personer vilket gör att situationerna utgör ett hot för personen. En krishändelse leder även till en jobbig situation vilket sedan blir en utlösande stressreaktion hos den unga vilket även står i teoridelens kapitel 3.2.2.

Jag hade förväntat mig att mina informanter skulle prata mer om krishändelser och prestationskrav och var förvånad över att så många unga kände ångest och stress i samband med sociala situationer.

Min fjärde fråga var: **”Hur skulle du säga att dina klienters kost/motion/sömnvanor ser ut? Anser du att det har stor betydelse för stress och ångest?”** Alla informanter påpekade att de inte hade full koll på de ungas kost, motion och sömnvanor men att alla tre områden har en stor inverkan på stress och ångest. En informant berättade följande: *”Det är ju nog grunden till välmående, man ska sova bra, äta bra och röra på sig. Jag skulle inte direkt tänka att de här sakerna skulle vara direkt kopplat till det men vissa blir väldigt trötta av att gå och spänna sig men tonåringar och ungdomar är oftast väldigt trötta.. Många säger ändå att de sover bra.”*

En annan av informanterna var inne på ganska samma saker och poängterade även att det finns två olika grupper när det kommer till motion. *”Det där med motion så skulle jag säga att det egentligen finns två olika grupper. Dels många som motionerar väldigt mycket men som jag upplever att många gånger är ett utåt sett att visa att det är så här man borde leva och gör det för att man borde vilket lätt leder till en frustration. Sen finns det dem som helt enkelt är för trötta så att tröttheten tar över och det är nästan nära en utbrändhet. Då är ju inte motionen något man kanske prioriterar”.*

Alla informanter var inte lika insatta i hur det låg till med ungdomarnas kost, motion och sömnvanor. En av informanterna var även inne på att en del säger att de sover bra trots stress och ångest. Trots det så svarade de övriga informanterna att deras klienter som de träffat har det ganska dåligt ställt på alla de här tre områden. Det här kan jag även relatera till teoridelens kapitel 4.2 där jag skrivit om hur viktigt det är med sömn för att orka ta itu med morgondagens problem och utmaningar. Får inte den unga tillräckligt

med sömn så blir den pressade vardagen väldigt utmanande vilket lätt leder till stress och ångest. I teoridelens kapitel 4.3 skriver jag om hur motion ger ökad energi och självförtroende vilket ger en positiv sinnesstämning. Får den unga inte tillräckligt med motion så leder det lätt till trötthet och koncentrationssvårigheter. Personligen anser jag att det här även stämmer bra överrens med mig själv. Får jag inte tillräckligt med motion blir jag lätt slö och okoncentrerad. I kapitel 4.4 har jag även nämnt kostens betydelse vilket innebär att man måste få i sig tillräckligt med näring. Särskilt i tonåren då kroppen utvecklas mycket. Jag är förvånad över att mina informanter inte diskuterade särskilt mycket med sina klienter angående det här men håller fullständigt med om att alla de här områdena är lika viktiga för att uppnå ett välbalanserat mående.

Min femte fråga var: **"Vilka fysiska/psykiska symptom får de unga i samband med stress och ångest?"**. På den här frågan var informanterna delvis inne på samma spår men svarade även en hel del olika saker. *"Man kan börja andas på fel sätt, och andningen gör att man också upplever mer stress och musklerna drar ofta ihop sig och drar upp axlarna lite och får spänd nacke och värk i kroppen, man tappar matlusten och känner att man har en klump i magen helatiden eller börjar tröstata"*. En annan av informanterna svarade följande: *"Det beror nog ganska mycket på i vilket skede de befinner sig angående stressen.. men koncentration och minskad produktiviteten är en sak. Sen kan det ju vara andra kognitiva grejer som har med minne och hur mycket man orkar och vill umgås med folk"*. Den tredje informanten nämnde även att man kan bli väldigt skoltrött och inte alls tar sig till skolan. *"Många studerande pratar om att de nog vaknar då klockan ringer på morgonen men inte förmår sig att komma iväg, det känns omöjligt att ta sig till skolan"*.

Alla informanter ansåg att långvarig stress och ångest gör att man får både psykiska och fysiska symptom men kan vara olika beroende på vad man är stressad över. Till sist kan det även gå så långt att ungdomen inte alls tar sig till skolan överhuvudtaget. Det här kan jag relatera till teoridelens kapitel 3.1. Långvarig stress leder lätt till fysiska påfrestningar för kroppen och man blir lättare mottaglig för sjukdomar och utmattning. Om jag själv är väldigt stressad under en längre period reagerar min kropp genom att jag blir sjuk och får sämre immunförsvar vilket gör att jag även känner mig slö och trött.

Den sjätte frågan jag valde att ha med i intervjun var: **”De unga kvinnor som upplever mycket stress och ångest, hur ser deras sociala relationer ut?”** Alla mina informanter ansåg att de sociala relationerna var av stor betydelse men att även här fanns det förstås en hel del skillnader från person till person. *”Vissa har jättemånga kompisar och är sociala och utåtriktade med gott självförtroende utåt. Det finns ju de som både syns och hörs men som sen ha rädsla för att bli utstött och retad”*. En annan informant ansåg följande: *”Det är ofta de sociala relationerna, eller bristen på dem, som är orsaken till ångesten och stressen. Flickor verkar kunna ty sig till sina vänner i viss mån, men upplever ofta att vännerna inte förstår eller kan ge det stöd som de skulle behöva. Flickor svarar väldigt bra överlag på samtal med kurator och har ofta god förmåga att klä sina tankar och känslor i ord. Det är sällan som de upplever att de vill tala i förtroende med någon inom familjen, vilket delvis har att göra med åldersförknippad strävan till självständighet och oberoende”*.

Alla informanter var överrens om att de sociala relationerna är av stor betydelse för hur man hanterar stressiga situationer och ångest. De poängterade även att det ändå finns en del skillnader. Vissa personer kan uppleva stress och ångest trots att de har många vänner och en god relation till familjen. Det är däremot oftare hänt att det finns brister i de sociala relationerna för dem som lider av stress-, och ångestrelaterade problem vilket även framkommer i teoridelens kapitel 5.4, 5.5 och 5.5. Att ha ett bra socialt nätverk ökar känslan för tillit och trygghet. Däremot blir det lätt hänt att de anhöriga vill ge råd och säga vad den stressade ska göra för att slippa sina problem, vilket inte alltid är bra. Det här var även informanterna inne på en del. Det verkar vara lättare att prata med någon neutral person än en förälder och kompis. De anhöriga har oftast ett eget intresse i den stressades liv vilket mer kan stjälpa än hjälpa.

Min sjunde fråga var: **”Är de unga medvetna om vilka förebyggande verksamheter/åtgärder som finns?”**. Informanterna hade delvis olika svar på den här frågan och några poängterade att unga borde få mer information angående psykisk ohälsa. En av Informanterna ansåg följande: *”Det tycker jag nog är lite dåligt med kanske. Nog vet eleverna om att det finns kurator och psykolog men att man skulle kunna lära sig mera om ångest och stress i förebyggande syfte”*. En annan av informanterna uttryckte sig

såhär: *"Ganska bra. Men ofta blir det förvånade över hur bra hjälp det finns att få och var man kan få olika typer av hjälp. De tror ofta att de är ensamma om sitt problem och att det inte finns mycket att göra åt det"*.

I det stora hela ansåg informanterna att ungdomarna har bristfällig information angående förebyggande verksamheter, eller så kallad "självhjälp". De visste om att det fanns t.ex. kuratorer och psykologer att prata med men inte så mycket mer. Informanterna poängterade även att det skulle behövas mer information angående psykisk ohälsa i skolan. Det här anser även jag att det är dåligt ställt med från skolans håll. Personligen skulle jag tycka att det redan skulle kunna pratas mer om psykisk ohälsa och stress i åk 9 i högstadiet. Då skulle de unga kunna börja tänka på hur de ska kunna förebygga sin egen stress och ångest. Man kan trots allt göra mycket själv åt stress-, och ångestrelaterade problem.

Min åttonde fråga ställde jag direkt till Informanten för att få kunskap om vad de anser är mest effektivt. Frågan jag ställde var följande: **"Vad anser du att fungerar bäst för att hantera stress och ångestrelaterade känslor?"** På den här frågan lyfte alla Informanter fram vikten av samtal och att det finns någon som lyssnar på den unga. *"Jag har gått en skolning i KBT, kognitiv beteendeterapi, lite kortare variant som var jättebra. Just det där med samtal och man kan faktiskt själv göra mycket. Men det handlar ju just om det där men tankarna, tankemönster som man har. Att man blir medveten om det här om hur man tänker"*. De andra Informanterna var också inne på det här med samtal. En annan av informanterna ansåg följande: *"Jag upplever ju att många gånger är det ju det är att ha ett "neutralt bollplank" som de kan få lufta sina tankar och idéer med så de själva kan få återspeglat det de säger och hör. Det är klart att kompisar och föräldrar kan ha en värdefull funktion men de har alltid också ett eget intresse i det och en egen historia och relation till dig och mycket egna tankar och känslor som påverkar.. Många gånger är det nog den där återhämtningen som är den stora bristvaran. Människor säger att de "chillar" fast de egentligen inte gör det. De är egentligen uppkopplade helatiden och inte alls tar det lugnt"*.

Som jag nämnde här ovan så är samtal och att "se" den unga något som alla informanterna ansåg vara den mest effektiva metoden för stress och ångest. Alla

informeranter nämnde det här med att ha en "neutral person" att prata med. Att prata med vänner och föräldrar kan också fungera bra men som en av informanterna sade så har oftast de ett eget intresse för den unga och hennes liv. Deras svar på den här frågan kan jag relatera till min teoridels kapitel 6 där jag lyfter fram KBT, bearbetande samtal och psykoterapi. Personligen håller jag med det mina informanter säger och det överensstämmer med det jag skrivit om i teoridelen. Öppna samtal har visat ge bäst effekt vid stress och ångest oavsett om den vuxna personen är terapeut eller inte.

9 Diskussion

Att mitt examensarbete skulle handla om psykisk ohälsa är något jag varit säker på ganska länge. Det blir allt vanligare att personer drabbas av psykisk ohälsa idag jämfört med förr, vilket är skrämmande. Psykisk ohälsa är ett brett område men efter att jag diskuterat med mina handledare en stund kom jag fram till att stress och ångest är något jag vill skriva om. Jag hade tidigare läst en hel del om hur ungdomars stress-, och ångestrelaterade problem allt mer ökar vilket skapade ett intresse hos mig vilket sedan gjorde att jag ville undersöka vilka faktorer som orsakar stress och ångest hos unga kvinnor. Jag valde unga kvinnor som målgrupp eftersom jag anser att kvinnor drabbas oftare än män av de här problemen och för att inte ämnet skulle bli allt för brett valde jag att utgå från unga kvinnor i gymnasieåldern. De befinner sig i en tid i livet då de ställs inför stora val samt en hel del krav på goda prestationer och att ta eget ansvar. Det var inte allt för länge sen som jag själv befann mig i den situationen och minns det som en väldigt stressfylld period i mitt liv.

Som socionom i yrkeslivet kommer jag förmodligen komma i kontakt med personer som har någon form av psykisk ohälsa. Alla individer drabbas inte lika lätt av stress och ångest vilket gjorde att jag ville få en helhetsbild inom området för att se vad de egentliga orsakerna kan vara. Därför valde jag att undersöka *vad stress och ångest innebär, vilka*

bakgrundsorsakerna till stress och ångest kan vara, hur man själv kan förebygga det samt vad omgivningen kan göra och vilka åtgärder som finns.

Många tror att *stress* och *ångest* är ganska samma saker och därför ville jag reda ut vad stress och ångest innebär så att läsaren skulle få en klarhet i vad mitt lärdomsprov handlar om. Det här behandlade jag i mitt första kapitel i teoridelen där jag noggrant reder ut vad stress och ångest är samt förklarar skillnaden mellan de olika begreppen. Alla människor upplever stress med jämna mellanrum vilket inte är farligt så länge det håller sig till den positiva stressen. Det är först när stressen blir långvarig som den blir farlig och kallas negativ stress. Ångest är däremot något som vi får när vi reagerar på en händelse eller något som kommer hända. Ångest är inte heller något farligt så länge den inte blir långvarig och börjar påverka vårt vardagliga liv.

Bakgrundsfaktorerna till stress och ångest diskuterar jag i kapitel fyra samt i kapitel åtta i resultatredovisningen. Barndomen och föräldrarnas uppfostran verkar ha en stor inverkan på hur vi som individer drabbas av negativ stress senare i livet. Genom anknytningen och uppfostran utvecklas även människans självkänsla och självförtroende vilket även det har en stor påverkan på människans stresshantering. Det här tror jag är något oerhört viktigt att tänka på som förälder, hur man överför sitt eget "beteende" på sina barn. Ett barn/ungdom tar lätt efter sin förälders sätt att handskas med situationer, oavsett vad en förälder säger till barnet. Det här är något jag kommer tänka på i framtiden om jag själv blir mamma. Många föräldrar är kanske medvetna om det här men kanske inte förstår hur stor inverkan deras beteende egentligen har på barnet.

Hur man själv kan förebygga samt hur omgivningen kan förebygga stress och ångest framkommer i kapitel fem samt i kapitel åtta i samband med resultatredovisningen och de kvalitativa intervjuerna. Personligen anser jag att det är oerhört viktigt att vara medveten om hur man själv kan förebygga att hamna i långvarig stress samt vad andra kan göra för att ge stöd åt den som känner sig stressad. Det finns en hel del vi kan påverka själva genom olika strategier och hur vi tänker samt sköta om de viktiga sakerna så som motion, kost och sömn. Planering och rutiner verkade även vara två saker som förebygger

stress vilket även en av mina informanter pratade om. Genom att kolla sitt dagliga schema får man en överblick i hur ens vardag ser ut och kan därefter se vad man behöver ändra på för att få en bra balans mellan alla sysslor. Omgivningen spelar även en stor roll i hur den stressade klarar av att handskas med sin situation. Därför är det väldigt viktigt att ge stöd och hjälp på rätt sätt. De svar jag fick från informanterna angående den här frågan stämde överrens med det jag skrivit om i min teoridel. Enligt deras erfarenheter var bl.a. det sociala stödet, återhämtning och hur man tänker väldigt viktiga saker.

Åtgärderna vid stress-, och ångestrelaterade problem behandlar jag i kapitel 6 samt en del i kapitel åtta i samband med resultatredovisningen och de kvalitativa intervjuerna. Som jag nämnde i kapitel 6 angående bearbetande samtal så stämmer teorin väl överrens med informanternas svar. Alla poängterade vikten av att ha någon att prata med. Oftast vet personen själv orsakerna till sina stress-, och ångestrelaterade problem men behöver däremot hjälp med att hitta eventuella lösningar till problemet. I teoridelen framkom det även att familjen har både en negativ och positiv inverkan på återhämtningen vilket även mina informanter ansåg. Det kan många gånger vara lättare att prata med någon "neutral person" istället för att prata med någon i familjen. Det här håller jag helt med om. Alla personer behöver oftast någon att diskutera sina problem med eller diskutera saker som man funderar över för att få någon annans perspektiv på saken. Precis som det står ovan i kapitel 6 angående den anhörigas påverkan på den stressade är jag av samma åsikt om att det lätt hänt att man som anhörig vill ge för många goda råd. Man är själv involverad i den ungas liv och glömmer bort att det viktigaste är att man bara visar att man finns där för att lyssna, ge trygghet och närhet.

Mina informanter svarade ganska samma saker på mina intervjufrågor som jag hade och deras svar stämde även överrens med det jag skrivit om i min teoridel. Orsakerna till stress bland unga verkar till en stor del handla om den tidiga anknytningen och tryggheten till föräldrarna samt vilka krav som omgivningen ställer på den unga. Som jag nämnde tidigare i resultatredovisningen var jag överraskad om att inte mina informanter nämnde mer om sociala medier och hur det påverkar de unga idag. Enligt mig använder många sociala medier idag för att visa upp till omvärlden hur bra man har det och allt det

man lyckas med. Många pratar inte om alla misslyckanden och dåliga dagar de har med jämna mellanrum. Det borde våga pratas mer om misslyckanden. Alla misslyckas någon gång, och personligen anser jag att man måste misslyckas för att lyckas. Sociala mediers inverkan på den unga kvinnan är något som jag själv skulle velat ha mer om i min teoridel men det var svårt för mig att hitta bra teori om just det området.

Det som mina informanter även pratade om är de orealistiska kraven som man oftast ställer på sig själv. Det här tror jag till en viss del kan komma hemifrån eller från vänner och sociala medier som sedan gör att man själv skapar orealistiska krav, allting ska vara perfekt vilket är en stor orsak till att särskilt den unga prestationsinriktade kvinnan känner stor stress och ångest. För att leva ett så välbalanserat liv som möjligt verkar det som att en balans mellan skola, fritid, goda relationer till vänner och familjen samt goda kost, motion och sömnvanor leder till minskad stress och ångest hos den unga. En god självkänsla och realistiska krav är även en sak som har stor inverkan när det kommer till stresshanteringen.

Slutligen kan jag konstatera att jag nöjd med mitt examensarbete. Jag har en röd tråd genom mitt lärdomsprov och fått svar på mina frågeställningar både genom teorin och kvalitativa intervjuerna. Resultatet i undersökningen visade på att orsakerna till stress många gånger handlar om dålig självkänsla, dåliga sociala relationer samt orealistiska krav från omgivningen och sig själv. Bra sätt att förebygga stress och ångest är hälsosamma och positiva tankar samt samtal. Åtgärderna som verkar mest effektiva är samtal, olika sorters terapi och återhämtning.

Det var ett bra val att jag använde mig av en kvalitativ undersökningsmetod eftersom jag fick en större helhetsbild av det jag ville undersöka. Att använda mig av kuratorer som informanter gav mig även detaljerad och tillförlitlig information eftersom de är "experter" på det här området och varit i kontakt med många olika ungdomar. Jag vill därför tacka mina informanter för att de tog sig tid att ställa upp på min undersökning.

Litteratur:

Arnetz, B. & Ekman, R. (2013). Stress – Gen, Individ, Samhälle. Författarna och Liber AB: Stockholm.

Bell, J. (2016). Introduktion till forskningsmetodik. Studentlitteratur AB: Lund.

Ekstam, K., Löfqvist, A., Olsson – Nordgren, I., Stenqvist, A. & Stureson, U. (2001). Utbränning och Mental utmattning – en motbok. [u.o.]: Författarna och Liber AB.

Elkind D. (1986). Nästan vuxen – tonåringar i kris. Natur och Kultur: Stockholm.

Gustavson C. (2006). Tänk om jag är knäpp? Forma publishing Group AB: Västerås.

Kroese J., A. (2000). Minska din stress med meditation. Natur och Kultur: Stockholm.

Leander, J. & Winklerfelt – Hammarberg, S. (2011). Hej Ångest! – Körskola till livet.[u.o.]: Blue Publishing.

Lindqvist, M. & Billmark, S. (2003). Lär dig leva – Låt inte stress och oro styra ditt liv. KalmarSund Tryck: Kalmar.

Lundberg, U. & Wentz, G. (2004). Stressad hjärna, stressad kropp. ScandBook AB: Falun.

Patel, R. & Davidson, B. (1994). Forskningsmetodikens grunder – Att planera, genomföra och rapportera en undersökning. Studentlitteratur: Lund.

Robild, E. & Bohlin, M. (2008). Stressa ner – Tonårsboken. [u.o.]: Globograf AB.

Svirsky., L. (2000). KBT – Att tillämpa metoden med barn och ungdomar. Gothia Förlag: Stockholm.

Wadebeck., T. (2000). Stress, livets krydda & plåga. [u.o.] Tommy Wadebeck & KompetensFabriken AB.

Westergård, A., 2015. De unga kvinnorna nödropar. [Online]
<https://svenska.yle.fi/artikel/2015/11/20/de-unga-kvinnorna-nodropar> [Hämtat 2.5.2017]

WährBorg, P. (2009). Stress och den nya ohälsan. Natur och Kultur: Stockholm.

BILAGA

Intervjufrågor

1. Hur vanligt är det att de unga kvinnor som söker hjälp lider av stress och ångest?
2. Vad anser du är den största orsaken till stress och ångest hos unga kvinnor?
3. Vilka situationer utlöser mest stress och ångest hos den unga?
4. Hur skulle du säga att dina klienters kost/motion/sömnvanor ser ut? Anser du att det har en stor betydelse för stress och ångest?
5. Vilka fysiska/psykiska symptom får de unga i samband med stress och ångest?
6. De unga kvinnor som upplever mycket stress och ångest, hur ser deras sociala relationer ut? (Familj, vänner etc.)
7. Är de unga medvetna om vilka förebyggande verksamheter/åtgärder som finns?
8. Vad anser du att fungerar bäst för att hantera stress och ångestrelaterade känslor?
9. Övriga kommentarer