

Från klassrum till klassrum

Infografik



SÖMN - Skapat av: Amanda Ljungqvist



SÖMNBRIST - Skapat av: Scarlett Nilsson

SÖMNBRIST

ett osynligt hot mot hälsan



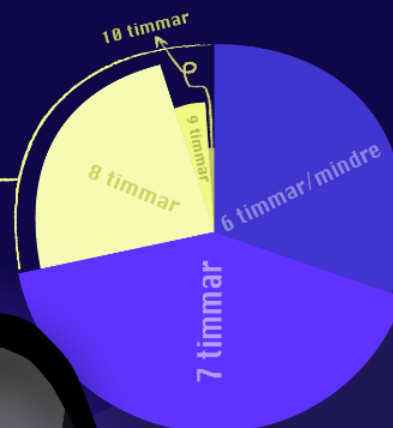
Får du tillräckligt med sömn?

Sömnen aktiverar kroppens immunsystem och viktiga hormoner bildas under sömnen samtidigt som produktionen av stresshormoner minskar.



Hur mycket sömn behöver du?

Du som är 13-17 år behöver: **8-10** timmars sömn.



71.7% i årskurs 2 på gymnasiet i Skåne får inte tillräckligt med sömn.

Är du en del av de 71.7%?

Tecken på sömnbrist hos ungdomar är sämre humör, oro eller ångest samt koncentrationssvårigheter¹. En fortsatt sömnbrist i vuxen ålder kan leda till hjärt-kärlsjukdom, diabetes (typ 2), depression och utmattningssyndrom².

Ta hand om dig själv och sov.

¹ Vård-Skåne – Tips och råd för närstående: problem med sömnen

² Källor (använda av Region Skåne): Region Skåne – Folkhälsorapporten 2023, 1177 Vårdguiden (Region Skåne), Läkartidningen.

PSYKISK HÄLSA: Att be om hjälp - Skapat av: Amalie Andersen



BUP skriver på sin hemsida: "Det är vanligt att må dåligt ibland, särskilt när det händer jobbiga saker eller finns mycket att oroa sig för. I de flesta fall går det över efter ett tag och du börjar må bättre igen. Att prata med och få stöd av dina närstående kan vara tillräckligt med hjälp, och det finns mycket ni kan göra själva för att du ska må bättre. Men om du har mått dåligt under en längre tid och känner att vardagen inte längre fungerar kan du behöva mer hjälp."

"Att be om hjälp är inte att ge upp, det är att vägra ge upp"

Charlie Macksey
(The Boy, the mole, the horse and the fox)



Tips på vem du kan kontakta

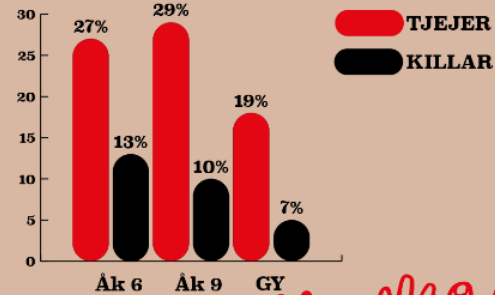
BUP, Umo, elevhälsan, vårdcentralen, krislinjer, t ex 1177, BRIS, Självmordslinjen, Shedo.

PSYKISK HÄLSA: Vem vänder jag mig till?

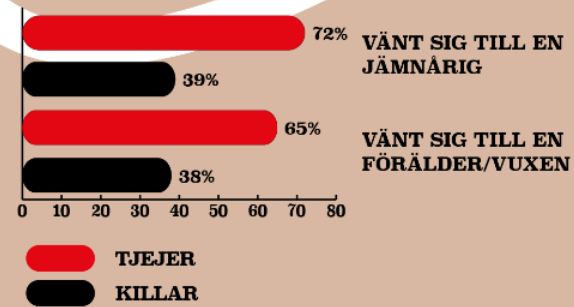
**Det är okej att
be om hjälp**



Personer som uppger att de har skadat sig själva minst en gång förekommer i större utsträckning bland flickor än bland pojkar i alla årskurser. Andelen är dessutom högre bland elever i de två lägre årskurserna jämfört med elever i gymnasiet, oavsett kön. Uppgifterna bygger på Region Skånes folkhälsoenkät (2024).



Det är vanligare bland flickor än bland pojkar att söka hjälp när de mår dåligt. Andel i årskurs 2 på gymnasiet som vänt sig till någon för att de mått dåligt:



Om du misstänker att någon har ett självskadande beteende:
Ge råd om att hjälp finns att få.

Till exempel hos:
ungdomsmottagningen,
elevhälsa,
Bup,
vårdcentraler
och
krislinjer (t ex 1177, BRIS,
Självordslinjen. Shedo).

ENERGIDRICKANDE - Skapat av: Wilma Nergård

Energidrickande

- hur vanligt är det egentligen?



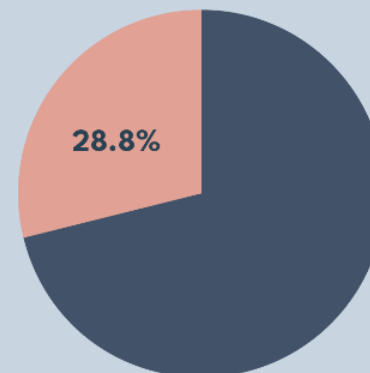
Folkhälsorapporten från Region Skåne visar att många elever dricker energidryck regelbundet

Ju äldre elever - desto vanligare

När man jämför olika årskurser syns ett tydligt mönster: andelen elever som dricker energidryck ökar ju äldre eleverna är.



Hur stor andel elever i Skåne som dricker energidryck nästan varje dag eller oftare:



Gy åk 2: 2024

När blir energidrickandet för mycket?

Statistiken visar att energidrickande blir allt vanligare bland unga. För mycket koffein kan påverka sömn, koncentration och hur man mår i vardagen.

Därför är det viktigt att uppmärksamma sina vanor och fundera på när energidrickandet faktiskt blir för mycket.

ANVÄNDNING AV VITT SNUS - Skapat av: Algot Lee Bydairk

FASTNA INTE

DET VITA SNUSETS ÖKNING

Snus, särskilt vitt snus, marknadsförs ofta som fräscht, smaksatt och "mindre farligt". Men bakom bilden av något kul och socialt finns tydliga risker.



2012



2024

**115%
ÖKNING**

På 12 år har andelen ungdomar som snusar ökat från 11,1% till 23,9%, det innebär en procentuell ökning på cirka 115%.



Källa: Folkhälsorapport barn och unga i Skåne 2024

Vitt snus står för en **majoritet** av snuset som gymnasieelever i årskurs 2 använder



Vitt snus är mer tilltalande än traditionellt snus. Smaker, snygga dosor och avsaknad av tobak gör att vitt snus upplevs som mindre farligt – trots att det innehåller nikotin.

Källa: Folkhälsorapport barn och unga i Skåne 2024



TYDLIGA RISKER

- **Starkt beroendeframkallande**
Nikotin kan snabbt göra dig beroende. Ju tidigare du börjar, desto svårare blir det att sluta.
- **Kan innehålla höga nikotinhalter**
Vissa sorter vitt snus innehåller lika mycket eller mer nikotin än vanligt snus.
- **Påverkar hjärtat**
Nikotin kan höja blodtryck och puls och belasta hjärta och blodkärl.
- **Skadar munnen**
Kan orsaka irriterat tandkött och blottade tandhalsar, vilket kan ge ilningar och långvariga problem.

Källa: UMO.se

SKÄRMTID - Skapat av: Leah Arvidsson

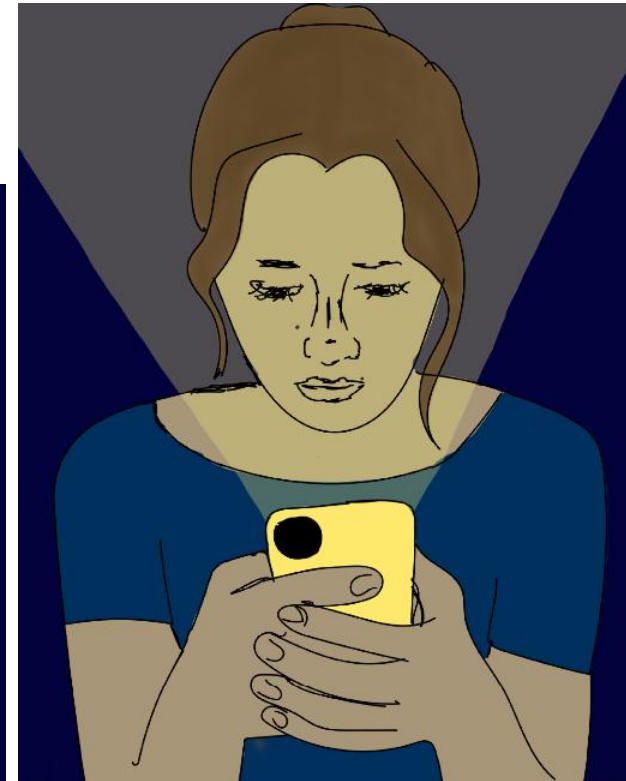


SKÄRMTID

Den rekommenderade skärmtiden mellan åldrarna 13-18 är mellan 2-3 timmar per dag. Men idag spenderar vi mycket mer tid än det.

Mellan **37** och **42 %** totalt sett beroende på årskurs, uppger att de spelar digitala spel mer än 3 timmar per dag.

Bland de som spelar minst **6 timmar** per dag, ligger flickor och pojkar på liknande nivåer, mellan 14 % och 16 % beroende på årskurs.



Vad har skärmtid för påverkan?

Många unga känner att de behöver dölja hur mycket tid de egentligen lägger på sociala medier. Detta kan påverka relationer med familj och vänner.

Flickor och pojkar i samtliga årskurser, år 2024 har svarat på dessa frågor

Har du det senaste året...

10% ...haft allvarliga konflikter med föräldrar eller syskon på grund av användningen av sociala medier

14% ...ljugit för föräldrar eller vänner över hur mycket tid som spenderas på sociala medier

41% ...använt sociala medier för att slippa tänka på negativa känslor



0 10 20 30 40 50


ALKOHOLVANOR – Skapat av Felicia Schön

Ungas alkoholvanor i Skåne

Var hamnar du ikväll?



Unga har sämre konsekvenstänk


 Som ung är du mer benägen att **ta risker** och prova nya saker, utan att tänka på konsekvenserna.

Detta ökar risken för att du dricker för mycket, gör saker du **ångrar** och utsätter dig för **farliga situationer**.




Var hamnar du imorgon?

Många vanor skapas tidigt

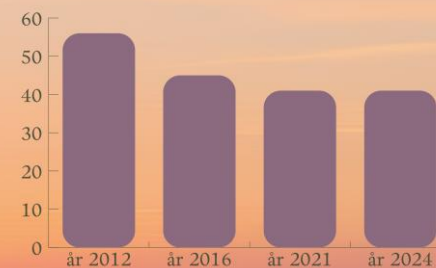
 Ju **tidigare** du börjar, desto **större** blir **risken** att fastna i ett **beroende** som följer med långt in i **vuxenlivet**.



Alkoholkonsumtionen bland unga har minskat

 Över tid har ungas alkoholkonsumtion **minskat**, men detta tycks ha **avstannat på senare år**.

2 av 5 elever uppgav i Region Skånes folkhälsoundersökning 2024 att de druckit alkohol det senaste året.



27% av eleverna i årskurs 2 på gymnasiet i Skåne uppgav att de intensivkonsumerat alkohol under 2024.

