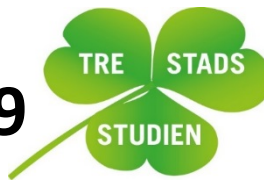


# Resultat från TRESTADSSTUDIEN ÅK 9

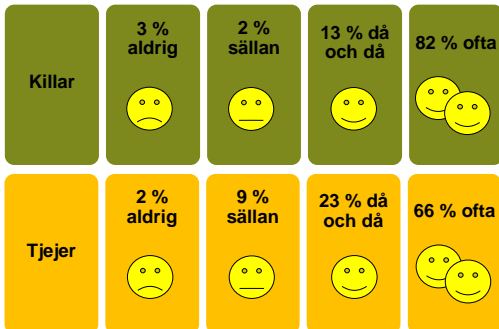


INSTITUTIONEN FÖR JURIDIK, PSYKOLOGI  
OCH SOCIALT ARBETE

Trestadsstudiens fyra fokusområden är stress, sömn, föräldraskap och intolerans.

Trestadsstudien är en longitudinell studie som har till syfte att undersöka bakomliggande faktorer vid utvecklandet av psykisk ohälsa hos ungdomar. Vi började samla in data när ungdomarna gick i högstadiet och nu vill vi presentera preliminära resultat från studiens tredje år när deltagarna gick i årskurs 9.

## Hur ofta är du glad?

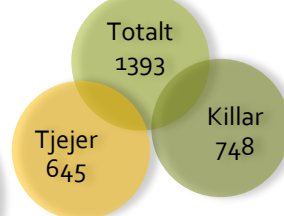


Var 5:e tjej rapporterade sömnproblem mer än en gång i veckan, upp till varje dag

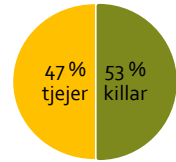
Jämfört med var 8:e kille

Tjejer sover mindre och har mer stressrelaterade problem än killar.

## Deltagare

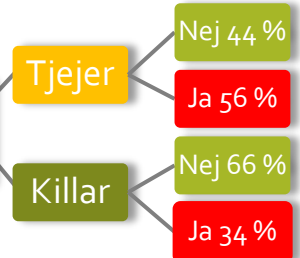


## Könsfördelning



## Sömn

Har din sömn stört dig mycket när det gäller dina studier?



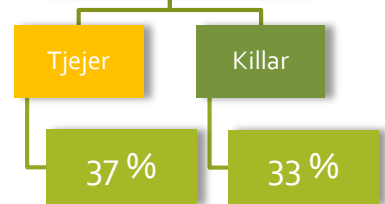
Rekommenderad sömn per natt för ungdomar är 8-10 timmar. Många ungdomar sover färre timmar trots att sömnbehovet inte minskar under ungdomstiden. För lite sömn leder oftare till förkylningar, huvudvärk, koncentrationssvårigheter och irritation.

## Stress

Stress påverkar psykisk- och fysisk ohälsa och kan bland annat leda till depression, ångest, smärta och sömnproblem. Skolstress drabbar fler tjejer än killar.



Somnar alltid eller oftast mer än en timma senare än vad hen borde



## Tolerans

Tolerans innebär generellt acceptans av människors olikheter. Intolerans pekar däremot på det motsatta. Hög grad av intolerans i skolan ökar risken för en otrugg skolmiljö.

Var 3:e tjej var mycket eller extremt stressad över sin framtid och fritid.

Större delen av tjejer och killar behandlar alla lika.

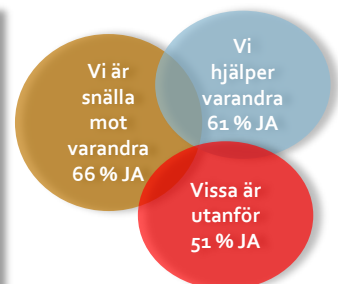
Stämmer för 75 % av killar

Stämmer för 88 % av tjejer

Behandla alla lika, även om de skiljer sig mycket från mig.

## Klassrumsklimatet

I klassrummet upplever både killar och tjejer att man är snälla mot och hjälper varandra. Hälften av deltagarna anger att vissa är mer eller mindre utanför.



## VILL DU VETA MER?

Titta in på vår hemsida. [www.oru.se/trestadsstudien](http://www.oru.se/trestadsstudien)  
Där hittar du mer information om Trestadsstudien och kontaktuppgifter till oss som arbetar i projektet.

