

Hur påverkar psykisk ohälsa som ung oss i arbetslivet?



Psykisk ohälsa hos unga kan påverka dem även i det framtida arbetslivet. Men hur ser sambandet ut? Nu har forskare vid KI undersökt ämnet.

Hur relaterar psykiska besvär hos unga till sjukfrånvaro senare i livet? Forskare vid Karolinska Institutet har undersökt vilken roll psykiska hälsoproblem tidigt i livet spelar för senare sjukfrånvaro och arbetsförmåga.

Kunskapen från projektet kan bland annat användas för att identifiera och hjälpa personer som riskerar sjukfrånvaro senare i livet.

”Vi har fokuserat på unga privatanställda som upplevt psykiska besvär, såsom depression eller ångest, innan de tog klivet ut i vuxenlivet. Det vi undrade över var hur framtida sjukfrånvaro bland dessa unga vuxna ser ut och på vilket sätt tidigare psykiska hälsoproblem spelar roll”, säger **Jurgita Narusyte**, docent och forskare vid Institutionen för klinisk neurovetenskap på Karolinska Institutet, i ett pressmeddelande från Afa försäkring som finansierat forskningen.

Narusyte har, tillsammans med sina forskarkollegor, undersökt hur vanligt det är att personer med denna typ av psykisk ohälsa blir sjukskrivna senare i livet.

Flera viktiga frågor

När i livet uppstod problemen och vilken roll spelar detta? Hur spelar uppväxtmiljön in och varför är det vissa med tidiga psykiska problem som inte sjukskrivs, är frågeställningar i sammanhanget

Genom tvillingstudier har man även undersökt hur viktiga är uppväxtmiljöfaktorer respektive ärftliga faktorer.

”Vilka egenskaper och omständigheter kan kopplas till framtida sjukfrånvaro bland unga privatanställda? Finns det faktorer som kan ha en buffrande, eller skyddande, effekt? Eftersom vi har data insamlade för tvillingar hade vi även möjlighet att undersöka betydelsen av familjerelaterade faktorer, såsom ärftlig sårbarhet och familjemiljön under uppväxten”, påpekar Jurgita Narusyte.

Viktigt att forska om

Hon anser det vara viktigt att forska om detta då de höga och ökande nivåerna av psykisk ohälsa bland unga är ett orosmoment i dag, liksom långvarig sjukfrånvaro på grund av psykisk ohälsa.

”Vi vet fortfarande lite om hur den tidiga psykiska ohälsan påverkar framtida sjukfrånvaro bland unga vuxna, varav många arbetar inom den privata sektorn”, säger forskaren.

Samtidigt har ett väl fungerande arbetsliv en positiv inverkan på måendet även för personer som har psykisk ohälsa.

”Sambandet innefattar ett komplext samspel mellan flera olika faktorer, och vi behöver en mer utförlig kunskap och bättre förståelse för hur vi når ett inkluderande och välfungerande arbetsliv”, konstaterar Narusyte.

”De flesta verkar må bra”

”Forskningsresultaten pekar på att de flesta med psykiska besvär under uppväxten verkar må bra och har lite sjukfrånvaro efter inträdet i arbetslivet. Men det finns fortfarande en mindre grupp som verkar särskilt sårbar”, påpekar hon.

”Därför är det viktigt att hålla ett öga på och stötta unga kollegor, i synnerhet om man redan känner till att personen har haft tidigare psykisk ohälsa”.

Kunskapen från projektet ska i första hand bidra till ökad medvetenhet hos arbetsgivare och arbetskollegor om unga anställda med psykisk ohälsa. Resultaten kan även fungera som en grund för förebyggande insatser.

Quiz – fem frågor: Psykisk ohälsa och arbetslivet

1. **Vad har forskarna vid Karolinska Institutet främst undersökt i studien?**
 - a) Hur psykisk ohälsa påverkar skolresultat
 - b) Sambandet mellan tidig psykisk ohälsa och framtida sjukfrånvaro
 - c) Skillnader i psykisk ohälsa mellan män och kvinnor
 - d) Hur arbetsmiljö påverkar psykisk hälsa hos äldre

2. **Vilken grupp har forskningen särskilt fokuserat på?**
 - a) Unga studenter
 - b) Offentligt anställda vuxna
 - c) Unga privatanställda med psykiska besvär
 - d) Äldre personer med långtidssjukskrivning

3. **Vilken forskningsmetod användes för att studera betydelsen av arv och miljö?**
 - a) Enkäter
 - b) Intervjuer
 - c) Fallstudier
 - d) Tvillingstudier

4. **Vad visar forskningsresultaten om de flesta unga som haft psykiska besvär under uppväxten?**
 - a) Att de ofta blir långtidssjukskrivna
 - b) Att de sällan kommer in i arbetslivet
 - c) Att de oftast mår bra och har lite sjukfrånvaro
 - d) Att de byter arbete ofta

5. **Vad är ett viktigt syfte med kunskapen från forskningsprojektet?**
 - a) Att öka medvetenheten hos arbetsgivare och förebygga sjukfrånvaro
 - b) Att minska antalet privatanställda
 - c) Att införa nya lagar om sjukskrivning
 - d) Att fokusera på behandling i stället för arbetsliv

Samtalsfrågor om Psykisk ohälsa och arbetslivet

1. Varför tror du att psykisk ohälsa tidigt i livet kan påverka sjukfrånvaro senare i arbetslivet?
2. Texten visar att de flesta unga med psykiska besvär ändå mår bra i arbetslivet. Vad kan det bero på?
3. Vilken roll tycker du att arbetsgivare och kollegor bör ha i att stötta unga med tidigare psykisk ohälsa?
4. Hur kan uppväxtmiljö och familjefaktorer påverka både psykisk hälsa och framtida arbetsförmåga?
5. Vad menas med skyddande eller buffrande faktorer, och vilka sådana faktorer tror du kan finnas i arbetslivet?
6. Varför är det viktigt att forska just om unga privatanställda när det gäller psykisk ohälsa och sjukfrånvaro?
7. Hur kan den här forskningen användas förebyggande – innan problem leder till sjukskrivning?
8. Finns det risker med att "hålla ett öga på" personer som haft psykisk ohälsa, till exempel när det gäller integritet eller stigmatisering? Hur kan man undvika det?
9. På vilket sätt kan ett välfungerande arbetsliv bidra till bättre psykiskt mående, även för personer som redan har psykisk ohälsa?



Quiz - Facit

1. **B**
2. **C**
3. **D**
4. **C**
5. **A**

Läs mer

[Hur påverkar psykisk ohälsa i unga år det framtida arbetslivet?](#)