

Stressforskningsinstitutets temablad

Stress hos barn



Stressforskningsinstitutet



Stockholms
universitet

Stress hos barn

Stressbegreppet kan användas på samma sätt för barn som för vuxna. Barn reagerar också på liknande sätt med samma stresshormonsystem som vuxna.

Ökar barns utsatthet för stress? Det tycks finnas en

utbredd uppfattning om en ökande ”stress” i barnaåren. Med detta menar man vanligen att barnens uppväxtmiljö är allt mer stressande. Ett vanligt argument är att barn är mer utsatta på grund av ”den sociala nedrustningen” sedan 90-talets början. Det är exempelvis slående att personaltätheten på förskolor minskat påtagligt under denna period från att under flera decennier ha varit i stort sett konstant. Det är dock inte bevisat att denna lägre personaltäthet lett till att barnen blir mer exponerade för stressande situationer. Forskningen har inte heller kunnat demonstrera några tydliga belägg för att personaltäthet påverkar barns välbefinnande. I en litteraturgenomgång baserad på elva arbeten (Bremberg, 2001) redovisades inga eller svaga samband mellan personaltäthet och barns förmågor och symptom.



En undersökning som ofta refererats för att belägga att barns ”stress” ökar är ”Attityder till skolan”, en svensk enkätundersökning som genomförts av Skolverket vid fyra tillfällen, 1997, 2000, 2003 och 2006. År 2000 redovisades en klar ökning av antal barn som uppgav att de ofta kände sig stressade i skolan. Mellan 2000 och 2003 har antalet däremot minskat något, framför allt för pojkar. År 2006 har antalet

minskat ytterligare och bilden är snarlik hur det såg ut 1997. I tabell 1 presenteras ett urval av resultat från denna studie.

Hur ska dessa resultat tolkas? Är det troligt att ”stressen” ökade mellan 1997 och 2000 för att därefter plana ut och sedan minska. Nej, det kan man inte säga med säkerhet. En

alternativ tolkning till att det är olika andelar vid olika tillfällen kan lika gärna vara att elevernas svar uttrycker förväntningar på vad man ”ska” svara. En annan och snarlik tolkning är att det blev allt vanligare att använda uttrycket ”jag känner mig stressad” i ungdomskulturen under perioden. Att det blir en minskning mellan 2000 och 2006 kan tala för att det är sådana faktorer som står bakom mycket av förändringen mellan 1997 och 2000. Det finns ett tydligt könsmonster på så sätt att flickor oftare uppger sig känna stress.

Tabell 1.

I tabellen redovisas hur många procent inom varje grupp som besvarat frågan ”Hur ofta känner Du Dig stressad i skolan?” med ”alltid” eller ”oftast”.

	Totalt	Flickor	Pojkar	Grundskola	Gymnasium
1997	25	33	27	20	31
2000	35	46	26	29	41
2003	34	47	21	31	36
2006	28	39	18	23	33

Kan undersökningar av stresshormoner göras också på barn?

Redan på 70-talet gjordes undersökningar av barns stresshormoner vid laboratoriet för klinisk stressforskning, som var den organisatoriska föregångaren till Stressforskningsinstitutet. Marianne Cederblad och medarbetare genomförde då en studie om betydelsen av personaltäthet på daghem (Cederblad, 1980). Studien var upplagd som ett experiment, där vissa daghem hade ökad personaltäthet under studiens första nio veckor och andra daghem under studiens sista nio veckor.

Med ett vetenskapligt fackuttryck brukar denna typ av uppläggningsdesign kallas cross-over design. Man undersökte bland annat effekterna på en typ av stresshormoner, de så kallade katekolaminerna (adrenalin och noradrenalin). Dessa bägge hormoner reagerar sekundsnabbt på stressande faktorer. Genom att mäta mängden i urin kan man få ett mått på insöndringen under en viss period. Det visade sig att hormonnivåerna i urinen var förhöjda under vilan hos barn som gick på daghem med lägre personaltäthet. Detta kan tolkas som att dessa barn hade svårare att återhämta sig från den stimulans och stress som daghemsmiljön innebar.

Idag är det vanligare att mäta stresshormonet cortisol. En fördel är att själva provtagningen är enklare. I regel undersöker man nämligen cortisol genom att ta salivprov, vilket är en skonsam metod som passar barn väl. Hormonella effekter för barn av att vara en hel dag på sitt daghem har undersökts i flera studier (för en sammanfattning, se Gunnar och medarbetare, 2001). Dessa talar för att barnens cortisolnivåer ökar under dagen, vilket är det motsatta mot vad som är det fysiologiskt förväntade och det mönster som barnen uppvisar i sin hemmiljö. Det är dock inte klarlagt om dessa förändringar har någon negativ betydelse för barnen på längre sikt eller om de bara är uttryck för en anpassning till en för barnet på olika sätt krävande miljö.

Litteraturförslag

Hur kan förskolan förbättra barns psykiska hälsa? En kunskapsöversikt. Sven Bremberg. Statens folkhälsoinstitut 2001:25.

Attityder till skolan 1997, 2000, 2003 och 2006. Skolverket.

Daghemsvård för treåringar – en tvärvetenskaplig experimentell studie. Sammanfattning. Marianne Cederblad, Börje Höök, Rapporter från Laboratoriet för klinisk stressforskning vid KI, nr 121, 1980.

Salivary cortisol response to stress in children. Megan Gunnar med flera.

I: Everyday Biological Stress Mechanisms, redaktör Töres Theorell. Advances in Psychosomatic Medicine, vol. 22, 2001.

Stressforskningsinstitutets temablad är en serie broschyrer som ger en fördjupad kunskap om institutets aktuella forskningsteman:

- Stressmekanismer
- En introduktion till sömn
- Trötthet och återhämtning
- Utbrändhet
- Arbetsorganisation och hälsa
- Skiftarbete, hälsa och säkerhet
- Stress hos barn
- Jet-lag
- Arbete och självrapporterad hälsa bland svenska kvinnor och män

Temabladen finns i tryckt format men kan även laddas ned i pdf-format på www.stressforskning.su.se

På webbplatsen finns även information om Stressforskningsinstitutets senaste forskningsresultat, nya publikationer och aktuella projekt.

Stressforskningsinstitutet är ett forskningscentrum inom området stress och hälsa. Institutet tillhör den samhällsvetenskapliga fakulteten vid Stockholms universitet och bedriver grund- och tillämpad forskning utifrån tvärvetenskapliga och tvärmotodologiska ansatser. Verksamhetsidén är att studera hur individer och grupper påverkas av olika sociala miljöer, med särskilt fokus på stressreaktioner och hälsa. Den långsiktiga målsättningen med forskningen är att bidra till en förbättrad folkhälsa.

Stressforskningsinstitutet

Postadress

Stressforskningsinstitutet,
Stockholms universitet,
SE-106 91 Stockholm

Besöksadress

Frescati hagväg 16 A,
114 19 Stockholm

Webbadress

www.stressforskning.su.se

Telefon och telefax

Växel: +468-16 20 00
Fax: +468-5537 8900

E-postadresser

info@stressforskning.su.se
laboratory@stressforskning.su.se
fornamn.efternamn@su.se