



### Om broschyren

Denna broschyr är en del av UMO:s arbete som syftar till att sprida information om hur sociala medier kan användas för att öka kunskap kring psykisk ohälsa. Det kan för många vuxna i ungas närhet finnas en oro kring mängden sociala medier som unga konsumerar. Att det är mängden sociala medier som orsakar ungas ökade psykiska ohälsa är något även äldre forskning pekat på. Senare forskning menar däremot att det inte är mängden, utan snarare hur sociala medier används som är avgörande. Därför är fokuset för denna broschyr just det, nämligen hur sociala medier kan användas för att sprida information och öka kunskap kring psykisk ohälsa och därmed i längden även minska stigmatiseringen.

UMO

www.umo.se

### Ungas psykiska ohälsa och sociala medier

Är lösningen verkligen minskad användning?

UMO

### Psykisk ohälsa och sociala medier

Trots att psykisk ohälsa idag diskuteras mer öppet är det fortfarande något som kan upplevas som stigmatiserat. En viktig del i att minska stigmatiseringen är att sprida kunskap och information kring ämnet. Att ny teknik och nya plattformar har gjort att publiken inte endast är konsument utan även producenter har ökat möjligheten för publiken att påverka informationen som sprids, och gjort att de även kan lyfta ämnen som tidigare inte fått synas i massmedia.

I takt med att användningen av sociala medier ökat har dock även den psykiska ohälsan ökat. På senare år har sociala medier därför uppmärksammats för de potentiella negativa effekterna som de kan ha på den psykiska hälsan. Något som ofta lyfts när frågan diskuteras är mängden sociala medier som används. Forskning pekar dock på att det inte är mängden sociala medier i sig som är avgörande, snarare handlar det om hur medierna används (Coyne et al. 2020; Berryman et al. 2018).



Psykisk ohälsa diskuteras på olika sätt på sociala medier och av flera olika anledningar. Det kan exempelvis vara för att dela egna erfarenheter, tips, och råd eller för att få stöttning från andra. Genom att öppet diskutera frågor som rör psykisk ohälsa kan man normalisera det och därmed minska stigmatiseringen och skammen som ofta är kopplat till ämnet. Men trots att det finns forskning som pekar på att fördelarna med stödet och gemenskapen online är större än de potentiella riskerna, är även riskerna något som är viktigt att prata och vara medveten om (Naslund et al. 2016).

**Referenser:**  
 Berryman et al. (2018). 'Social Media Use and Mental Health among Young Adults', *Psychiatric Quarterly*  
 Coyne et al. (2020). 'Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study', *Computers in Human Behavior*  
 Naslund et al. (2016). 'The future of mental health care: peer-to-peer support and social media', *Epidemiology and Psychiatric Sciences*

### Hur psykisk ohälsa lyfts på sociala medier

På sociala medier skapas innehåll om psykisk ohälsa av både privatpersoner som delar egna erfarenheter samt professionella psykologer och terapeuter som delar mer allmän information. Här är fyra exempel på hur det kan se ut:

- 1. Öka kunskap och medvetenhet**  
 Det kan exempelvis handla om innehåll som sprider kunskap och ökar medvetenheten genom att bland annat visa upp hur vardagen kan se ut med psykisk ohälsa eller informera om olika diagnoser och symptom.
- 2. Utmana stigmatiseringen**  
 Den här typen av innehåll tar specifikt upp rådande stigmatisering kring psykisk ohälsa och utmanar den genom att uppmuntra till en större förståelse och kunskap om andra personers erfarenheter.
- 3. Information om behandling**  
 Det kan vara användare som delar sina egna erfarenheter kring vad de lärt sig i terapi och hur medicin har hjälpt dem. Även information från terapeuter och psykologer om behandling förekommer, eller som förklarar mer informativt hur medicin fungerar.
- 4. Ge stöd och hopp till andra**  
 Ofta handlar dessa videor om att visa att det går att må bättre och även ge tips på sådant som kan hjälpa andra som går igenom liknande saker. Även videor med uppmuntrande ord förekommer.

UMO

## Om broschyren

Denna broschyr är en del av UMO:s arbete som syftar till att sprida information om hur sociala medier kan användas för att öka kunskap kring psykisk ohälsa. Det kan för många vuxna i ungas närhet finnas en oro kring mängden sociala medier som unga konsumerar. Att det är mängden sociala medier som orsakar ungas ökade psykiska ohälsa är något även äldre forskning pekat på. Senare forskning menar däremot att det inte är mängden, utan snarare hur sociala medier används som är avgörande. Därför är fokuset för denna broschyr just det, nämligen hur sociala medier kan användas för att sprida information och öka kunskap kring psykisk ohälsa och därmed i längden även minska stigmatiseringen.

UMO

## Ungas psykiska ohälsa och sociala medier

Är lösningen verkligen minskad användning?



## Psykisk ohälsa och sociala medier

Trots att psykisk ohälsa idag diskuteras mer öppet är det fortfarande något som kan upplevas som stigmatiserat. En viktig del i att minska stigmatiseringen är att sprida kunskap och information kring ämnet. Att ny teknik och nya plattformar har gjort att publiken inte endast är konsumenter utan även producenter har ökat möjligheten för publiken att påverka informationen som sprids, och gjort att de även kan lyfta ämnen som tidigare inte fått synas i massmedia.

I takt med att användningen av sociala medier ökat har dock även den psykiska ohälsan ökat. På senare år har sociala medier därför uppmärksammats för de potentiella negativa effekterna som de kan ha på den psykiska hälsan. Något som ofta lyfts när frågan diskuteras är mängden sociala medier som används. Forskning pekar dock på att det inte är mängden sociala medier i sig som är avgörande, snarare handlar det om hur medierna används (Coyne et al. 2020; Berryman et al. 2018).



Psykisk ohälsa diskuteras på olika sätt på sociala medier och av flera olika anledningar. Det kan exempelvis vara för att dela egna erfarenheter, tips, och råd eller för att få stöttning från andra. Genom att öppet diskutera frågor som rör psykisk ohälsa kan man normalisera det och därmed minska stigmatiseringen och skammen som ofta är kopplat till ämnet. Men trots att det finns forskning som pekar på att fördelarna med stödet och gemenskapen online är större än de potentiella riskerna, är även riskerna något som är viktigt att prata och vara medveten om (Naslund et al. 2016).

### Referenser:

Berryman et al. (2018). 'Social Media Use and Mental Health among Young Adults', *Psychiatric Quarterly*

Coyne et al. (2020). 'Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study', *Computers in Human Behavior*

Naslund et al. (2016). 'The future of mental health care: peer-to-peer support and social media', *Epidemiology and Psychiatric Sciences*

## Hur psykisk ohälsa lyfts på sociala medier

På sociala medier skapas innehåll om psykisk ohälsa av både privatpersoner som delar egna erfarenheter samt professionella psykologer och terapeuter som delar mer allmän information. Här är fyra exempel på hur det kan se ut:

- 1. Öka kunskap och medvetenhet**  
Det kan exempelvis handla om innehåll som sprider kunskap och ökar medvetenheten genom att bland annat visa upp hur vardagen kan se ut med psykisk ohälsa eller informera om olika diagnoser och symptom.
- 2. Utmana stigmatiseringen**  
Den här typen av innehåll tar specifikt upp rådande stigmatisering kring psykisk ohälsa och utmanar den genom att uppmuntra till en större förståelse och kunskap om andra personers erfarenheter.
- 3. Information om behandling**  
Det kan vara användare som delar sina egna erfarenheter kring vad de lärt sig i terapi och hur medicin har hjälpt dem. Även information från terapeuter och psykologer om behandling förekommer, eller som förklarar mer informativt hur medicin fungerar.
- 4. Ge stöd och hopp till andra**  
Ofta handlar dessa videor om att visa att det går att må bättre och även ge tips på sådant som kan hjälpa andra som går igenom liknande saker. Även videor med uppmuntrande ord förekommer.