

More than just enduring – Mental health and well-being among Swedish young adults who ceased self-injuring since adolescence

Avhandling av Benjamin Claréus, fil. dr., Lunds Universitet, Lund, 2023. E-post: benjamin.clareus@psy.lu.se

Självskadebeteende, det vill säga att en individ gör sig själv illa (t.ex. skär sig, slår sig) utan avsikt att dö, kan användas för att exempelvis hantera och uthärda psykisk ohälsa (t.ex. ångest, nedstämdhet) och/eller en svår livssituation (t.ex. misshandel, försummelse och mobbing). Denna sammanläggningsavhandling handlar om mental hälsa och välmående bland personer som skadat sig under tonåren men slutat innan ung vuxenålder, samt de psykosociala förutsättningarna för att sluta skada sig och må bättre under samma period. Undersökningsmaterialet består av longitudinella enkätdata som samlats in 2007 (992 deltagare, medelålder 14 år), 2008 (987 deltagare, medelålder 15 år) och 2017 (557 deltagare, medelålder 25 år), samt intervjuer från 2018 med 11 unga vuxna som slutat skada sig själva.

Enkäterna visar att 79% av personerna som skadat sig fler än 5 gånger 2007–2008 slutat helt före det tredje undersökningstillfället. Under 2017 rapporterade denna grupp signifikant högre grad av flourishing och resiliens än de som fortsatt skada sig, men inga signifikanta skillnader i ohälsoproblem (depression, ångest och stress) kunde påvisas. Intervjuerna bekräftade bilden av kvarstående psykosociala problem, trots att livssituationen och välmåendet förbättrats på det stora hela. Att ha upplevt en positiv vändpunkt var avgörande för att sluta skada sig samtidigt som en upplevde denna förbättring. Denna vändpunkt möjliggjorde ett agenskap, på så vis att känslor och situationer som föranlett självskadebeteende kunde hanteras på ett annat sätt, och att livet annars upplevdes påverkansbart i en positiv riktning. Datan antydde även att negativa livshändelser fortsatte vara vanligt förekommande under uppväxttiden, men just agens och andra positiva yttre förändringar bidrog till att en kunde sluta skada sig.

Sammanfattningsvis så visar resultaten att ohälsa kopplat till ens situation under tonåren kan kvarstå bland unga vuxna som slutat skada sig. Samtidigt bidrar agens och positiva livsförändringar till att välmåendet ökar, och således kan livet bli mer än något som måste uthärdas bland personer som har erfarenhet av självskadebeteende.

Länk till avhandlingen:

https://lucris.lub.lu.se/ws/portalfiles/portal/155147747/Avhandling_WEBB.pdf