

## En av tre studenter har alvorlige psykiske plager

**35 prosent av norske studenter opplever alvorlige psykiske plager, viser Studentenes helse- og trivselsundersøkelse (SHoT) 2022.**

– I 2010 var det én av seks studenter, og nå er det én av tre. Tallet er gått ned siden 2021, da det ble gjennomført en tilleggsundersøkelse i forbindelse med covid, men utviklingen over tid viser en trend som må følges opp, sier leder for SHoT-undersøkelsen, Kari-Jussie Lønning.

Studentsamskipnadene Sammen (Vestlandet), Sit (Trondheim) og SiO (Oslo) står bak Norges største undersøkelse om studenters helse og trivsel, som gjennomføres av Folkehelseinstituttet. Undersøkelsen er gjennomført fra februar til april i år.

– Vi undersøkte i halen av koronapandemien. I en brytningstid med økende digitalisering både av studiehverdagen og samfunnet. Vi ser at studiehverdagen endres, både positivt og negativt. Her blir det viktig å finne en god balanse som møter studentenes behov, sier Lønning.

### Større forskjeller i psykisk helse og livskvalitet

Psykisk helse er blitt en stadig viktigere problemstilling i studentvelferden. SHoT-undersøkelsen viser en jevn økning av antallet studenter som rapporterer å ha alvorlige psykiske plager siden SHoT første gang ble gjennomført i 2010. I 2010 oppga 18 prosent av studentene at de hadde alvorlige psykiske plager, mens det i 2022 er 35 prosent.

Forekomsten og nivået av psykiske plager er fremdeles langt høyere blant de kvinnelige enn de mannlige studentene. Det er ingen klare aldersforskjeller i forekomsten av psykiske plager, selv om nivået er noe lavere blant de eldste studentene. Andelen studenter med alvorlige psykiske plager ligger klart høyere enn andelen i samme aldersgruppe i øvrig befolkning.

– Vi ser økende forskjeller mellom studentene. Majoriteten av studentene har det

fortsatt bra, men vi ser et større skille til de som ikke har det bra, sier Lønning.

Årets undersøkelse viser en svak økning i andelen studenter som rapporterer god livskvalitet, samtidig som andelen som rapporterer dårlig og svært dårlig livskvalitet er økt kraftig.

– Her må studiestedene, studentene, samskipnadene og myndighetene trekke sammen for å sette inn tiltak som motvirker gapet, og som gir studentene gode verktøy til mestring av studentlivet og psykososiale forhold, sier Lønning.

SHoT viser en stor økning i andel studenter som svarer at de har hatt selvmordstanker det siste året, fra 2018 (14 prosent) til 2022 (22 prosent). Undersøkelsen viser også at en av fem studenter svarer at de har hatt tanker om å skade seg selv. Tallene er vesentlig høyere blant kvinnelige enn blant mannlige studenter.

### Bedring i fysisk helse

Undersøkelsen indikerer at flere studenter opplever den fysiske helsen sin som bedre nå enn under pandemien. 74 prosent av studentene oppgir at de har god eller svært god helse. Samtidig svarer nesten fire av ti studenter at de har hatt mye eller svært mye helseplager. Andelen er vesentlig høyere blant kvinnelige (45 prosent), enn blant mannlige studenter (23 prosent).

Et positivt funn er at tre fjerdedeler av studentene trener to-tre ganger i uken eller mer, mens kun fire prosent aldri mosjonerer. Samtidig viser årets undersøkelse en fortsatt tydelig økning i andelen studenter som har overvekt/fedme (37 prosent).

– Det er godt å se at bildet er lysere enn under pandemien, og at majoriteten opplever egen helse som god. Likevel ser vi at andelen overvektige fortsetter å øke, og at studentene opplever en god del fysiske helseplager. Når nærmere halvparten av de kvinnelige studentene sier at de har mange helseplager er det behov for å se nærmere på hva dette representerer, sier Lønning.

## TECHNOMEDICS

KVALITET & KOMPETANSE

### ExamVision Kepler Kompakt



Møt oss på Nordental for et knall-tilbud!

[www.technomedics.no/examvision](http://www.technomedics.no/examvision)

### TotalFill

Biokeramiske materialer



Meget antibakteriell, hydrofil og ingen krymping

[www.technomedics.no/totalfill](http://www.technomedics.no/totalfill)

### R-motion

Nytt resiprokerende system



• Lavere taper = minimal invasiv  
• Bedre transport av dentin  
• Ekstremt «smooth»

[www.technomedics.no/r-motion](http://www.technomedics.no/r-motion)



**TECHNOMEDICS**  
mail@technomedics.no  
tlf. 69 88 79 20