



NASP:s Nyhetsbrev

nummer 14 | år 2016

Fysisk aktivitet och psykisk hälsa hos ungdomar

David Titelman skriver om samband mellan fysisk aktivitet och välbefinnande, ångest och depression, vilket har studerats i en omfattande tvärsnittsstudie med 11 110 ungdomar från tio europeiska länder. Undersökningen ingick som en delstudie i den omfattande studien av europeiska ungdomars psykiska hälsa med titeln Saving and Empowering Young Lives in Europe. En minoritet av ungdomarna (17,9 % pojkar och 10,7 % flickor) rapporterade minst en timmes fysisk aktivitet om dagen. Antal dagar som man varit fysiskt aktiv under de senaste 14 dagarna var signifikant högre för pojkarna (7,5 dagar, SD 4,4) jämfört med för flickorna (5,9 dagar, SD 4,3 $p < 0.0005$). 30 % av ungdomarna deltog i minst en form av lagsport och av dessa var 19 % flickor och 46,6 % pojkar ($p = 0,0005$). 37 % av ungdomarna idrottade regelbundet medan 33 % inte deltog i regelbundet någon form av motions- eller idrottsverksamhet. För både pojkar och flickor gällde att det fanns ett positivt samband mellan graden av aktivitet och välbefinnande. Således med ökande grad av aktivitet följde ett ökat välbefinnande och ångest- och depressionssymtom ökade med minskande grad av fysisk aktivitet. Vikten av fysisk aktivitet och deltagande i lagsporter för befrämjande av psykiskt välbefinnande hos ungdomar borde uppmärksammas av ansvariga skolmyndigheter, skriver >

För att läsa hela sammanfattningen och ta del av tidigare Nyhetsbrev från NASP, besök www.ki.se/nasp/nyhetsbrev.

För att titta närmare på artiklar som refereras till i Nyhetsbrevet, besök [Nyhetsbrevets lärum](#)

Nyheter från NASP

På **NASP:s webbsida** kan du se våra senaste nyheter och kalenderhändelser!

Självmoordspreventivt stöd och resurser

På NASP:s sida "Få stöd" finns kontaktuppgifter till flera hjälplinjer samt råd om hur man kan hjälpa en person som befinner sig i en självmordskris. **Besök sidan här.**

Nya datum för utbildningarna AOSP och Kärleken är den bästa kicken

Nu finns nya tillfällen att gå instruktörsutbildningen **Akut omhändertagande av självmordsnära person (AOSP)** och **Kärleken är den bästa kicken: en kurs i förebyggande hälsovård**. Läs mer på respektive utbildnings sida om hur du anmäler dig.

Höstens datum för Aktion Livräddning är nu klara!

I höst kan ni som arbetar i stadsdelarna Kungsholmen, Bromma och Ekerö kostnadsfritt ta del av endagsutbildningen Aktion Livräddning. Vi erbjuder också halvdagar med uppföljning i tre



olika teman för områdena Djurgården, Norrmalm, Vasastan, Östermalm samt Norrtälje, Vallentuna och Österåker.

**Läs mer om Aktion
Livräddning och hur du kan
anmäla dig och dina kollegor här!**

Vill du och dina kollegor eller vänner utbilda er i Första hjälpen till psykisk hälsa (MHFA)?

I vår instruktörslista kan du hitta instruktörer till 2-dagarsutbildningen Första hjälpen till psykisk hälsa!

Självordspreventiva utbildningar vid NASP

Besök gärna vår utbildningssida för att se vilka utbildningar vi håller i och hur du anmäler dig till dem!



Utbildningar vid NASP

Litteratur

Wasserman, D (red.) Suicide: an unnecessary death
Oxford: Oxford University Press. Second Edition. 2nd ed. 2016
ISBN: 9780198717393

Galli S. När mammas tankar ändrade färg, Utgiven av IDUS förlag, ISBN13: 9789175772622

Wasserman D. Depression (The Facts) 2nd Edition, omarbetad för allmänheten.

Boken har vunnit 2012 "Book Award" priset från British Medical Association Book of Science Awards 2012, for the Public Understanding of Science. Priset delas ut till den bok som panelen anser bäst stödjande främjandet av allmänhetens förståelse för vetenskap.

Utgiven av Oxford University Press November 2011.
IBSN 9780199602933

Susanne Bejerot, docent i psykiatri och överläkare vid Norra Stockholms psykiatri har skrivit **Förordet till Lars Wiklunds bok Lisa – ett liv**, som handlar om hans dotters barndom, ungdom och vuxenliv som tragiskt ändades med ett självmord. **Läs mer och beställ boken här.**

Reading room 1 är tillgängligt för alla

Varje månad läser Jerzy Wasserman, Vladimir Carli, Gergö Hadlaczy, Guo-Xin Jiang, Marcus Sokolowski, Rigmor Stain, David Titelman och Danuta Wasserman alla självmordsrelaterade artiklar, som publicerats i peer-granskade tidsskrifter. Det rör sig om cirka 300 artiklar/månad. De viktigaste och mest tillämpliga artiklarna för det självmordspreventiva arbetet inom hälso- och sjukvården och befolkningen läggs ut i **läsrummet**.

Har Du information om självmordspreventiva aktiviteter som Du vill att NASP förmedlar i nyhetsbrevet?

Mejla direkt till redaktören; Rigmor.Stain@comhem.se

Ledningsgruppen: Danuta Wasserman, Nationellt centrum för suicidforskning och prevention av psykisk ohälsa (NASP), Gergö Hadlaczy (NASP), Gunilla Wahlén (SPES), Per Anders Rydelius (MIND)

Redaktion: Danuta Wasserman (NASP), David Titelman (NASP), Rigmor Stain, redaktör, kontaktperson mellan nätverken och NASP

[Klicka här för att läsa brevet i din webbläsare](#) | [Tipsa en vän!](#) | [Klicka här för att avregistrera din adress](#)