

# Lægmandsresumé: Relationship between smoking and mental health in educational settings with high smoking rates: a cohort study among Danish youth

I en tid hvor både unges mentale sundhed og rygning er genstand for intens debat, præsenterer vi et studie, der kaster lys over samspillet mellem disse to kritiske områder. Med fokus på unge på erhvervsskoler og den forberedende grunduddannelse (FGU) ser vi nærmere på, hvordan rygning hænger sammen med stress, ensomhed, sociale relationer og tilhørsforhold – faktorer, der er vigtige for unges generelle trivsel og uddannelsesforløb.

Studiet, som omfatter 1843 elever, hovedsageligt i alderen 16-25 år, viser en tydelig sammenhæng mellem rygning og stress. Elever, der ryger dagligt ved skolestart, har markant højere stressniveauer fem måneder senere end elever, der ikke ryger dagligt, og dette gælder uanset hvilken skole, eleverne går på. Til gengæld føler disse elever sig mindre ensomme i skolen og har bedre relationer til klassekammerater. Vores fund understøtter eksisterende forskning om, at rygning fortsat er en social mekanisme blandt unge til at danne relationer med jævnaldrende. Selvom mange unge opfatter rygning som en måde at reducere stress på, så understreget studiet, at rygning hænger sammen med øget stress.

Vores fund viser desuden, at elever på FGU-skoler generelt set har en højere forekomst af rygning og dårlig mental trivsel sammenlignet med elever på erhvervsskoler. FGU-eleverne ryger også flere cigaretter dagligt, har oftere høj nikotinafhængighed og oplever i højere grad positive effekter af rygning, eksempelvis at det hjælper på stress og med at få venner. Bemærkelsesværdigt er det, at 38 procent af FGU-eleverne føler, at de hører til på deres skole, sammenlignet med 62 procent på erhvervsskolerne. Desuden oplever de mere ensomhed, både i skolen og generelt set. FGU henvender sig til unge under 25, der endnu ikke er parate til at påbegynde en ungdomsuddannelse eller komme i beskæftigelse grundet personlige, faglige eller sociale årsager.

Vores fund understreger vigtigheden i fortsat at bekymre sig om unges rygning i dagens Danmark, hvor nye nikotin- og tobaksprodukter lanceres. Der er derfor behov for målrettede indsatser, der kan fremme fællesskaber på skolerne som et alternativ til de sociale aspekter af rygning samtidig med, at der tages hånd om unges mentale sundhed. Derudover peger studiet på, at der er brug for en særlig indsats på FGU-skoler til at styrke elevers trivsel og tilhørsforhold til skolen. Dette kan potentielt mindske incitament til at ryge i skoletiden.

Vores studie blev gennemført før indførelsen af røgfri skoletid på alle ungdomsuddannelser i Danmark – og da FGU stadig var en relativt set ny organisation – hvilket skal have for øje i fortolkningen af resultaterne. Da mange unge fortsat ryger i skoletiden på trods af nationalt forbud, vurderer vi, at resultaterne fortsat er højaktuelle og kan bidrage til nuværende praksis og politikker på skolerne.