

## Sentrale funn - Studentenes Helse- og Trivselsundersøkelse (SHoT) 2018

### Stuedsted

- Et klart flertall (76 %) rapporterer at de er fornøyde med **studiebyen/-stedet** totalt sett
- Majoriteten (88 %) angir at de opplevde å bli godt **mottatt** på nåværende studieprogram

### Psykisk helse

- Mer enn 1 av 4 (29 %) studenter har **alvorlige psykiske symptomplager**. Det har vært en betydelig økning blant både kvinner og menn, men er mer markant hos kvinner.
- Én av fem svarer at de har **skadet seg selv** med vilje og like mange at har tenkt seriøst på å **ta sitt eget liv**, men ikke faktisk forsøkt å gjøre det. Fire prosent oppgir å ha forsøkt å ta sitt eget liv. Omfanget av selvskading er vesentlig høyere blant kvinner enn menn.
- 29 % av studentene svarer at de ofte/svært ofte er **ensomme**.

### Studieprestasjon

- Mange studenter skårer høyt på **perfeksjonisme** på tvers av kjønn, alder og region. Nær halvparten svarer at de alltid/svært ofte har veldig høye mål for seg selv.
- Totalt oppgir 14 % av studentene at de plages svært mye og 30 % at de plages en del av **eksamensangst**. Eksamensangst eller redsel for å holde muntlige fremlegg eller å ta ordet i faglige sammenhenger er over dobbelt så vanlig blant kvinner blant menn.

### Fysisk helse

- 4 av 5 (79 %) av studentene oppgir at de har god eller svært **god helse**
- En tredjedel av studentene har hatt mange **helseplager** siste uke. Følelse av trøtthet og lite energi (45 %) er den vanligste helseplagen, men også søvnproblemer (25 %), nakkesmerter (19 %) og hodepine (18 %) er utbredt.
- Ca. en tredjedel (32 %) av studentene er **overvektige** (BMI > 25) eller har fedme (BMI > 30).

### Søvn

- Nesten én av tre studenter (31%) oppfyller de formelle kriteriene for en **insomni**diagnose.
- Mange studenter rapporterer problemer i tilknytning til bruken av **sosiale medier**, herunder det vanligste opplevde problemet at mobilen alltid er tilgjengelig, også etter leggetid (63 %).

### Alkohol og rus

- Det er økning i andelen av studenter som rapporterer et risikofyllt eller skadelig **alkoholbruk** (44 %), sammenlignet med 2014 (41 %). Nivået er på linje med tallene fra 2010.
- Andelen studenter som rapporterer å ha brukt **narkotika** har steget fra 22-23 % i 2010/2014 til 27 % i 2018.
- Få studenter rapporterer om jevnlig narkotikabruk (6 %) det siste år. 19 % av studentene sier de har brukt narkotika siste år. Cannabis er det klart mest utbredte narkotiske stoffet, og 15 % av studentene har brukt cannabis siste år.
- Det er en økning i andelen studenter som etterlyser flere **alkoholfrie** tilbud (62 %), og mange studenter opplever at det drikkes for mye i studentmiljø (52 %).

### Trakassering

- Én av fire oppgir å ha blitt utsatt for **seksuell trakassering**. De hyppigst forekommende formene er verbal trakassering og uønsket berøring, klemming eller kyssing.

Rapporten er i sin helhet tilgjengelig på [www.studenthelse.no](http://www.studenthelse.no) fra 5.9.2018.