



Líðan Íslendinga árið 2017

Undanfarin fjögur ár hefur Embætti landlæknis vaktað nokkra áhrifaþætti heilbrigðis. Markmiðið er að fylgjast með heilsuhegðun og líðan Íslendinga og þróun helstu áhrifaþátta heilbrigðis og vellíðanar. Gallup framkvæmir könnunina fyrir Embætti landlæknis og var könnunin árið 2017 lögð fyrir frá janúar og út desembermánuð. Úrtakið var 8.257 einstaklingar af öllu landinu, 18 ára og eldri, sem valdir voru af handahófi úr viðhorfahópi Gallup og úr þjóðskrá. Þátttökuhlutfall var 54,5%. Hér verður fjallað um niðurstöður mælinga á andlegri heilsu, svefni, streitu, einmanaleika og hamingju Íslendinga árið 2017 og helstu breytingar frá fyrri mælingum.

Í töflu 1 má sjá hlutfall þeirra sem telja sig við góða andlega heilsu, fá nægan svefn, finna fyrir mikilli streitu í daglegu lífi, upplifa sig einmana og telja sig hamingjusama.

Verri andleg heilsa yngri aldurshópa

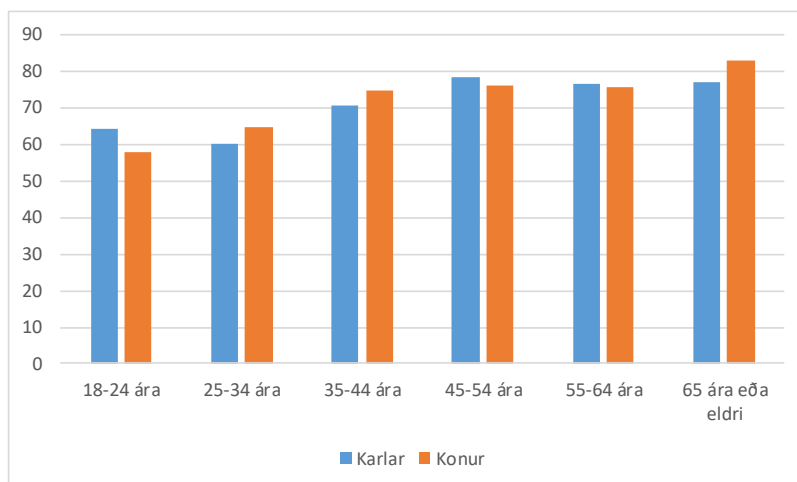
Tæplega þrjú af hverjum fjórum Íslendingum (72%) meta andlega heilsu sína góða eða mjög góða árið 2017 og hefur hlutfallið lækkað jafnt og þétt frá því vöktun hófst árið 2014, en þá var það 79%. Lítil breyting er þó frá því fyrir ári. Árið 2016 mátu fleiri konur (75%) en karlar (70%) andlega heilsu sína góða eða mjög góða en enginn munur er á milli kynja árið 2017.

	Konur	Karlar
Andleg heilsa góð eða mjög góð	73%	72%
Sefur 7-8 klst á nóttu	69%	64%
Metur hamingju sína a.m.k. 8 á skalanum 1-10	63%	57%
Finnur oft eða mjög oft fyrir mikilli streitu í daglegu lífi	26%	22%
Finnur oft eða mjög oft fyrir einmanaleika	10%	8%

Tafla 1. Líðan og áhrifaþættir geðheilbrigðis, 2017.

Sem fyrr meta fleiri í eldri aldurshópum andlega heilsu sína góða eða mjög góða heldur en í þeim yngri (sjá mynd 1). Í aldurshópnum 65 ára og eldri meta 80% andlega heilsu sína góða eða mjög góða en 61% meðal þeirra sem eru 18-24 ára. Helstu breytingar sem greina á milli ára

er að hlutfall kvenna í yngsta aldurshópnum sem metur andlega heilsu sína góða eða mjög góða lækkar um 11 prósentustig, eða úr 69% árið 2016 í 58% árið 2017. Einnig lækkar þetta hlutfall meðal kvenna í aldurshópnum 25-34 ára úr 74% í 65%.



Mynd 1. Hlutfall fullorðinna sem metur andlega heilsu sína góða eða mjög góða, 2017.

Efni:
Líðan Íslendinga árið 2017

bls.
1

Ritstjórn
Sigríður Haraldsdóttir sviðsstjóri, ábm.
Védís Helga Eiríksdóttir

Ritstjóri
Hildur Björk Sigbjörnsdóttir

Embætti landlæknis

Barónsstíg 47
101 Reykjavík
Sími 510 1900
Bréfasími 510 1919
mottaka@landlaeknir.is
www.landlaeknir.is



12. árgangur. 3. tölublað. Mars 2018

Tveir af hverjum þremur fá nægan svefn

Rúmlega tveir af hverjum þremur fullorðnum Íslendingum (67%) fá nægan svefn (7-8 klst á nóttu), sem er svipað hlutfall og áður. Lítil munur er á svefni eftir aldri og kyni en þó eru ívið fleiri konur en karlar sem fá nægan svefn á nóttu (sjá mynd 2). Rúmur fjórðungur fullorðinna (28%) fær of lítinn svefn (≤ 6 klst) og eru þar fleiri karlar (32%) en konur (25%).

Streita mest meðal yngri kvenna

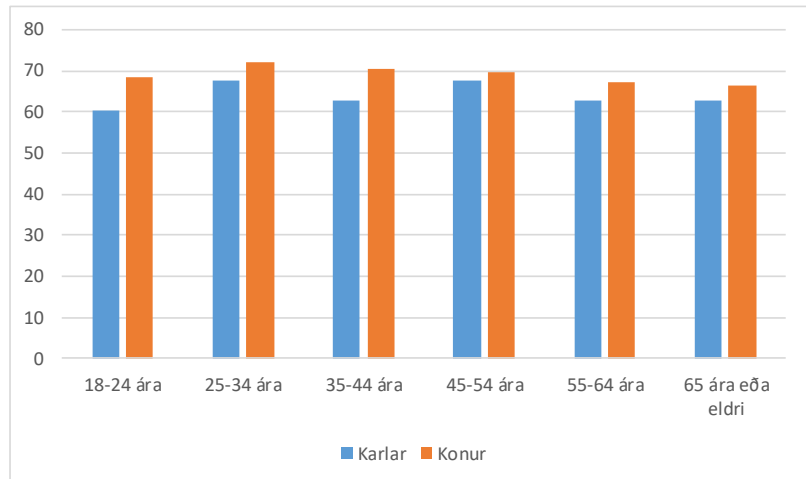
Um fjórðungur (24%) fullorðinna finnur oft eða mjög oft fyrir mikilli streitu í daglegu lífi árið 2017 sem er svipað hlutfall og áður. Rúmur þriðjungur (37%) finnur sjaldan eða aldrei fyrir mikilli streitu. Líkt og áður greina fleiri konur en karlar frá mikilli streitu og yngri aldurshópar frekar en þeir eldri (sjá mynd 3). Tæpur þriðjungur karla (30%) og rúmur þriðjungur kvenna (37%) undir 35 ára aldri segist oft eða mjög oft finna fyrir mikilli streitu í daglegu lífi en aðeins 13% karla og 11% kvenna meðal 55 ára og eldri.

Hamingja minnst meðal ungra karla

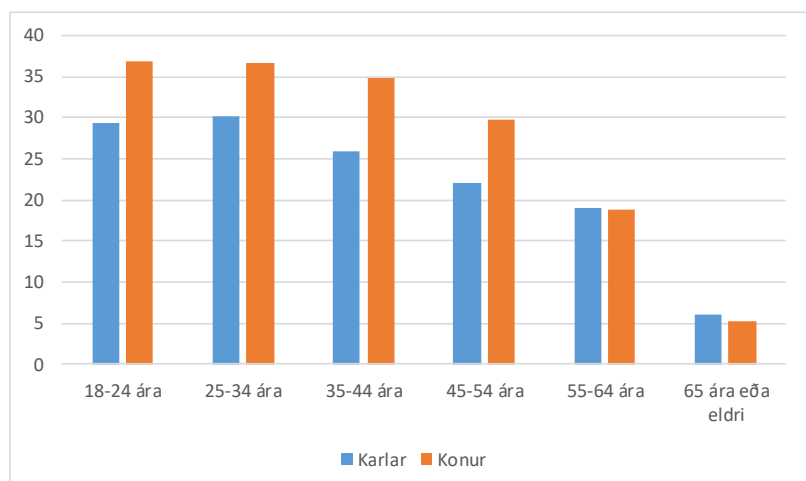
Um 60% fullorðinna Íslendinga telja sig hamingjusama¹ og hefur þetta hlutfall verið nokkuð stöðugt frá því vöktun hófst árið 2014. Ekki er munur eftir kyni meðal eldri aldurshópa en meðal þeirra yngri eru færri karlmenn hamingjusamir en konur (sjá mynd 4). Í yngsta aldurshópnum telja aðeins 42% ungra karla sig hamingjusama á móti 59% ungra kvenna. Í heildina telja 4% Íslendinga sig óhamingjusama², þar af 5% karla og 3% kvenna. Heilt yfir er lítil munur á óhamingju eftir aldri og kyni, að því undanskildu að óhamingja er mest meðal ungra karla, en 8% karla undir 35 ára meta sig óhamingjusama.

1) Skora 8-10 á hamingjukvarða frá 1-10

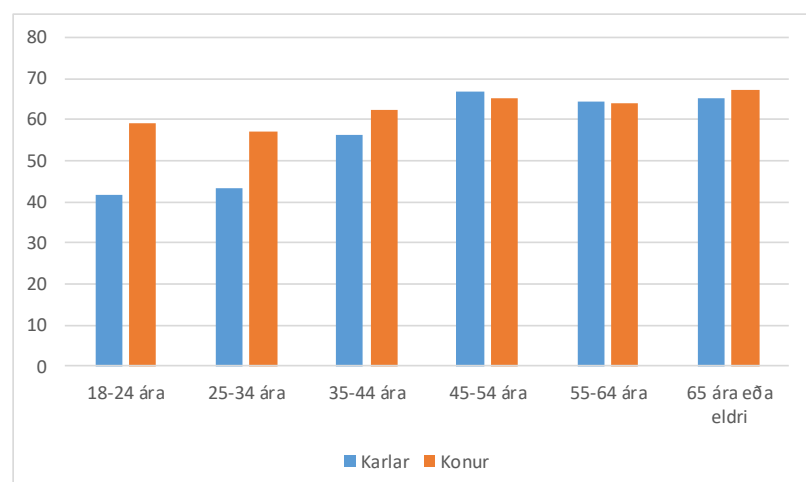
2) Skora 1-3 á hamingjukvarða frá 1-10



Mynd 2. Hlutfall fullorðinna sem fær nægan svefn á nóttu, 2017.



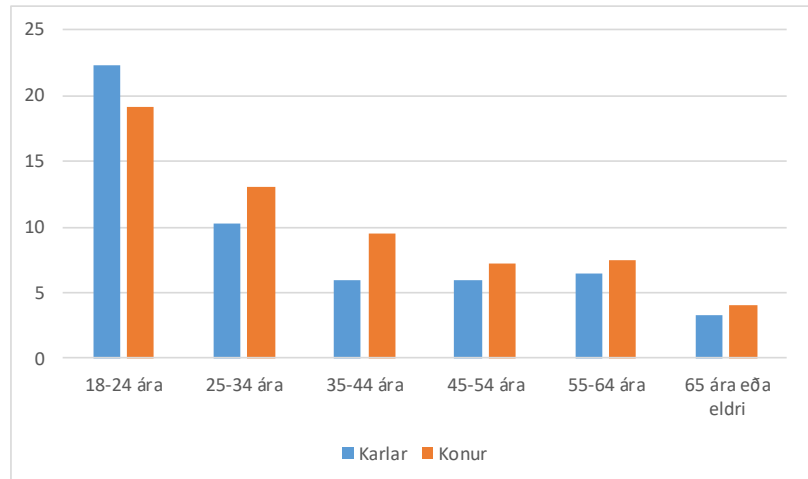
Mynd 3. Hlutfall fullorðinna sem finnur oft eða mjög oft fyrir mikilli streitu í daglegu lífi, 2017.



Mynd 4. Hlutfall fullorðinna sem telur sig hamingjusama, 2017.

Ungt fólk finnur oftast fyrir einmanaleika

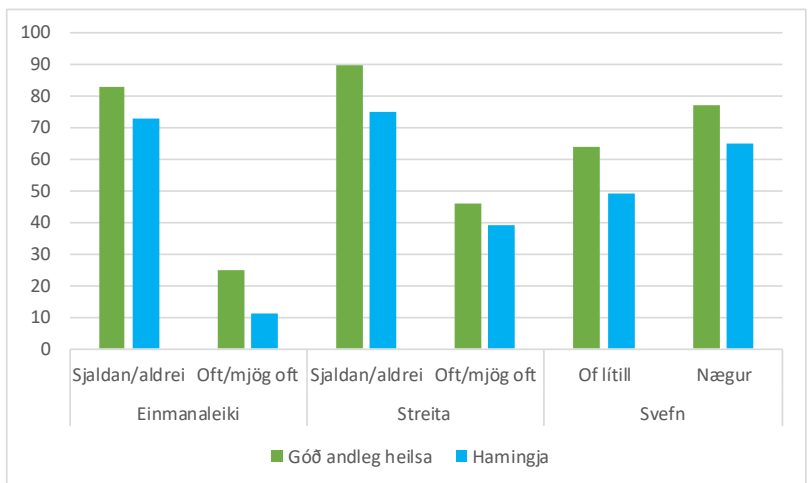
Mynd 5 sýnir hlutfall fullorðinna sem finnur oft eða mjög oft fyrir einmanaleika, greint eftir aldri og kyni. Í heildina segjast 9% fullorðinna finna oft eða mjög oft fyrir einmanaleika en 69% sjaldan eða aldrei. Fólk í yngsta aldrishópnum finnur hins vegar mun oftast fyrir einmanaleika en þeir eldri. Einn af hverjum fimm (21%) í aldrishópnum 18 til 24 ára finnur oft eða mjög oft fyrir einmanaleika en 4% þeirra sem eru 65 ára eða eldri. Litlar breytingar má greina milli ára. Þó finna tvöfalt fleiri konur á aldrinum 25-34 ára oft eða mjög oft fyrir einmanaleika árið 2017 (13%) en árið 2016 (6%).



Mynd 5. Hlutfall fullorðinna sem finnur oft eða mjög oft fyrir einmanaleika, 2017.

Andleg heilsa og hamingja eftir svefni, streitu og einmanaleika

Á mynd 6 má sjá hlutfall fullorðinna sem telur sig hamingjusama¹ og metur andlega heilsu sína góða eða mjög góða eftir því hversu oft þeir finna fyrir einmanaleika og mikilli streitu í daglegu lífi og hvort þeir fá nægan svefn eða ekki.



Mynd 6. Hlutfall fullorðinna sem eru hamingjusamir og meta andlega heilsu sína góða eftir því hve oft þeir finna fyrir einmanaleika og mikilli streitu í daglegu lífi og hvort þeir fá nægan svefn eða ekki, 2017.

Andleg heilsa og hamingja meðal þeirra sem eru einmana

Af þeim sem finna oft eða mjög oft fyrir einmanaleika meta aðeins 25% andlega heilsu sína góða eða mjög góða. Meðal þeirra sem finna sjaldan eða aldrei fyrir einmanaleika er þetta hlutfall hins vegar 83%, eða 80% meðal karla og 86% meðal kvenna. Einn af hverjum tíu þeirra sem finna oft eða mjög oft fyrir einmanaleika er hamingjusamur¹, eða 10% karla og 12% kvenna. Aftur á móti telja þrír af hverjum fjórum (70% karla og 78% kvenna) sig hamingjusama meðal þeirra sem finna sjaldan eða aldrei fyrir einmanaleika. Einn af hverjum þremur körlum (31%) og 17% kvenna sem finna oft eða mjög oft fyrir einmanaleika eru óhamingjusöm². Sam-

svarandi hlutfall meðal þeirra sem finna sjaldan eða aldrei fyrir einmanaleika er 2% fyrir bæði karla og konur.

Andleg heilsa og hamingja meðal þeirra sem finna fyrir mikilli streitu

Tæpur helmingur (46%) þeirra sem finna oft eða mjög oft fyrir mikilli streitu í daglegu lífi metur andlega heilsu sína góða eða mjög góða á móti 90% þeirra sem finna sjaldan eða aldrei fyrir mikilli streitu. Rúmur þriðjungur (39%) þeirra sem finna oft eða mjög oft fyrir mikilli

streitu telur sig hamingjusaman¹, eða 35% karla og 43% kvenna, á móti 75% þeirra sem finna sjaldan eða aldrei fyrir mikilli streitu. Einn af hverjum tíu er óhamingjusamur² meðal þeirra sem finna oft eða mjög oft fyrir mikilli streitu, eða 14% karla og 7% kvenna, en aðeins 2% þeirra sem finna sjaldan eða aldrei fyrir mikilli streitu í daglegu lífi.

Andleg heilsa og hamingja meðal þeirra sem sofa of lítið

Íslendingar sem sofa of lítið (≤6 klst)



12. árgangur. 3. tölublað. Mars 2018

meta andlega heilsu sína verr en þeir sem fá nægan svefn. Tæplega tveir af hverjum þremur (64%) sem sofa of lítið meta andlega heilsu sína góða eða mjög góða en 77% þeirra sem fá nægan svefn (7-8 klst á nóttu). Þeir sem sofa of lítið meta sig einnig síður hamingjusama¹, en 47% karla og 52% kvenna í þeim hópi telja sig hamingjusama á móti 63% karla og 67% kvenna meðal þeirra sem fá nægan svefn. Meðal þeirra sem fá nægan svefn eru 3% óhamingjusöm² en 6% þeirra sem sofa of lítið. Enginn munur er á milli kynja.

Lokaorð

Mikilvægur liður í stefnumótun og lýðheilsuaðgerðum á sviði geðheilsu og vellíðanar er að fylgjast með stöðu og þróun lykilmælikvarða. Í því skyni hefur Embætti landlæknis fylgst reglulega með svefni, streitu, einmanaleika, hamingju og andlegri heilsu landsmanna á undanföllum árum. Litlar breytingar hafa átt sér stað hvað snertir streitu, svefn og hamingju á þessu tímabili en lítilsháttar lækkun hefur orðið á hlutfalli þeirra sem metur andlega heilsu sína góða eða mjög góða frá árinu 2014. Mælingar á þessum þáttum hafa þó varpað ljósi á mikilvægan mun eftir aldri og kyni.

Almennt má segja að yngri aldurshópar séu verr settir en þeir eldri hvað snertir flesta mælikvarða sem tengjast andlegri líðan. Unga fólkið upplifir meiri streitu, finnur oftast fyrir einmanaleika, metur andlega heilsu sína verr og hamingju sína minni en þeir sem eldri eru. Ungir karlar telja sig mun síður hamingjusama en aðrir hópar, en minna en helmingur karla undir 35 ára telur sig hamingjusama¹ og 8% telja sig óhamingjusama². Konur eru aftur á móti fleiri í hópi þeirra sem finna oft eða mjög oft fyrir mikilli streitu í daglegu lífi og kemur sá kynjamunur fram í öllum aldurshópum fram að 55 ára aldri.

Þegar rýnt er nánar í mælingar á líðan Íslendinga má sjá mikinn mun á andlegri heilsu og hamingju eftir því hve oft þeir finna fyrir einmanaleika og streitu og hvort þeir fá nægan svefn á nóttu eða ekki. Andleg heilsa er betri og hamingja meiri meðal þeirra sem fá nægan svefn en þeirra sem sofa of lítið. Munurinn er þó ekki jafn afgerandi eins og þegar streita og einmanaleiki eru skoðuð. Í hópi þeirra sem finna sjaldan eða aldrei fyrir mikilli streitu eru nær tvöfalt fleiri sem telja sig við góða andlega heilsu og eru hamingjusamir¹ heldur en í hópi

þeirra sem finna oft eða mjög oft fyrir mikilli streitu. Langmestur munur kemur þó fram í tengslum við einmanaleika. Aðeins einn af hverjum tíu er hamingjusamur¹ meðal þeirra sem finna oft eða mjög oft fyrir einmanaleika á móti rúmum 70% þeirra sem finna sjaldan eða aldrei til einmanaleika. Eins telur aðeins einn af hverjum fjórum sig við góða andlega heilsu meðal þeirra sem finna oft eða mjög oft fyrir einmanaleika á móti ríflega 80% þeirra sem finna sjaldan eða aldrei fyrir einmanaleika.

Sigrún Danielsdóttir