



Heilsa og líðan á tímum COVID-19

Embætti landlæknis vaktar reglulega nokkra helstu áhrifaþætti heilbrigðis. Markmiðið er að fylgjast með heilsu-hegðun og líðan Íslendinga og þróun helstu áhrifaþátta heilbrigðis og vel-líðanar. Gallup framkvæmir könnunina fyrir embætti landlæknis og safnar gögnum mánuð fyrir mánuð. Árlega veljast af handahófi um 10 þúsund full-orðnir einstaklingar af landinu öllu til þátttöku í þessari vöktun embættisins. Þátttökuhlutfall hefur verið rúmlega 50% undanfarin ár.

Í þessari samantekt er gerð grein fyrir gögnum frá janúar til ágúst árin 2019 og 2020. Fjallað verður um niðurstöður mælinga á líkamlegri og andlegri heilsu, svefni, streitu, einmanaleika og ölvunar-drykkju meðal karla og kvenna¹. Sérstök áhersla verður lögð á þann tíma þegar fyrsta bylgja kórónuveirunnar var í há-marki hér á landi og samkomubann var sett á eða mars og apríl 2020. Eru þær mælingar bornar saman við mælingar mánuðina á undan og eftir árið 2020 ásamt samanburði við sömu mánuði árið 2019.

Andleg og líkamleg heilsa

Mynd 1 sýnir hlutfall karla og kvenna sem mátu líkamlega heilsu sína góða eða mjög góða á meðan fyrsta bylgja kórónuveirunnar, COVID-19, stóð sem

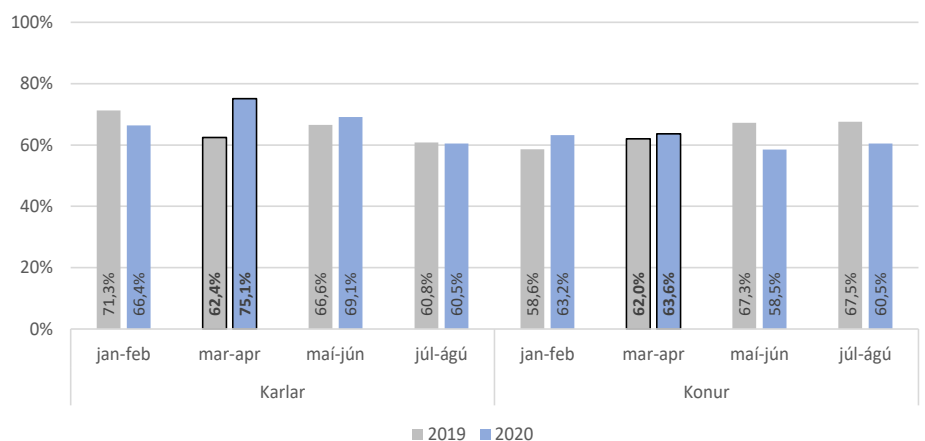
hæst í mars og apríl 2020 í samanburði við sama tímabil árið 2019. Einnig er samanburður við mánuðina bæði á undan og á eftir.

Karlmenn (75,1%) voru talsvert líklegri heldur en konur (63,6%) til þess að meta líkamlega heilsu sína góða eða mjög góða í mars-apríl 2020. Þá mátu mun fleiri karlar líkamlega heilsu sína góða eða mjög góða í mars-apríl árið 2020 (75,1%) heldur en á sama tímabili árið 2019 (62,4%). Minni munur er hins vegar milli ára meðal kvenna. Almennt má sjá meiri sveiflur á milli mánaða hjá körlum og meiri mun á milli kynja nú í ár heldur en í fyrra. Þær breytingar sem koma fram milli ára meðal kvenna eru með öðrum hætti heldur en hjá körlum þar sem hlutfallslega færri konur meta líkamlega heilsu sína góða eða mjög

góða í maí-júní og júl-ágúst árið 2020 en árið 2019. Þannig mátu 59-61% kvenna líkamlega heilsu sína góða eða mjög góða sumarið 2020 en sumarið 2019 var hlutfallið 67-68%.

Þegar horft er á árið 2020 má sjá að hlutfall þeirra sem mat líkamlega heilsu sína góða eða mjög góða fer lækkandi eftir mars-apríl og á það bæði við um karla og konur. Samskonar þróun var ekki að sjá árið á undan.

Á mynd 2 má sjá hlutfall karla og kvenna sem mat andlega heilsu sína góða eða mjög góða fyrstu mánuðina árin 2019 og 2020. Samskonar mynstur kemur fram milli kynja og greint var frá varðandi líkamlega heilsu þar sem fleiri karlar mátu andlega heilsu sína góða eða mjög góða í mars-apríl árið 2020



Mynd 1. Hlutfall karla og kvenna sem meta líkamlega heilsu sína góða eða mjög góða 2019 og 2020.

¹ Gögn úr vöktun gefa ekki tækifæri til að greina niðurstöður á fleiri kyn þar sem ekki nógu margir þátttakendur gefa upp annað kyn en karlkyn og kvenkyn.

Efni: **bls.**
Heilsa og líðan á tímum COVID-19 **1**

Ritstjórn
Sigríður Haraldsdóttir sviðsstjóri, ábm.
Védís Helga Eiríksdóttir

Ritstjóri
Hildur Björk Sigbjörnsdóttir

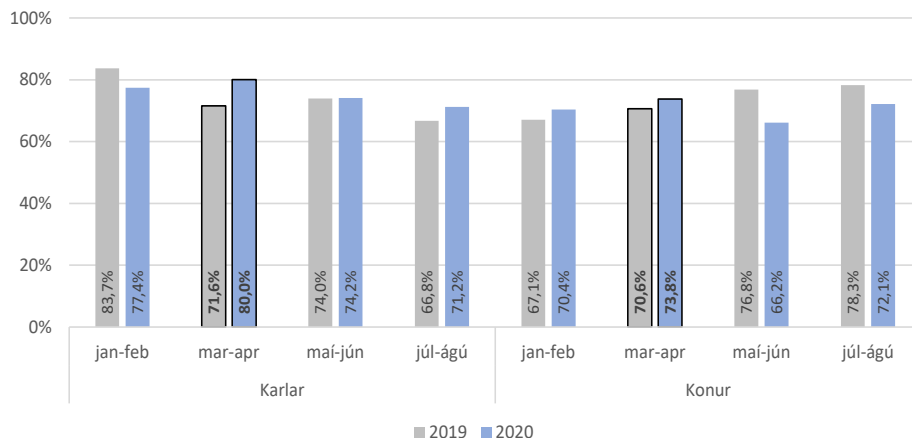
Embætti landlæknis

Katrínartúni 2
105 Reykjavík
Sími 510 1900
mottaka@landlaeknir.is
www.landlaeknir.is



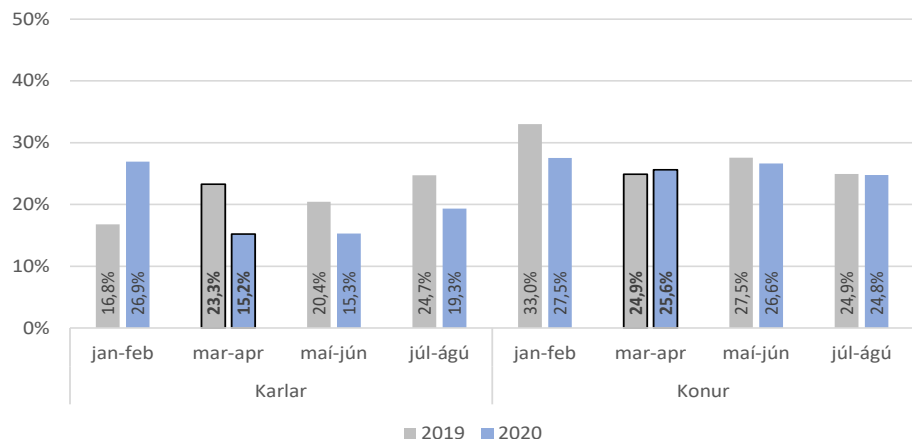
14. árgangur. 6. tölublað. September 2020

(80%) heldur en konur (73,8%). Þá mátu hlutfallslega fleiri karlmenn andlega heilsu sína góða í mars og apríl 2020 (80%) heldur en á sama tíma árið 2019 (71,6%). Minni munur er hins vegar meðal kvenna á sama tímabili. Meiri munur kemur þó fram hjá konum á milli ára í maí-júní og júlí-ágúst en sá munur er í andstæða átt miðað við karla. Töluvert lægra hlutfall kvenna mat andlega heilsu sína góða eða mjög góða sumarið 2020 heldur en árið á undan, eða 66-72% árið 2020 samanborið við 77-78% árið 2019.



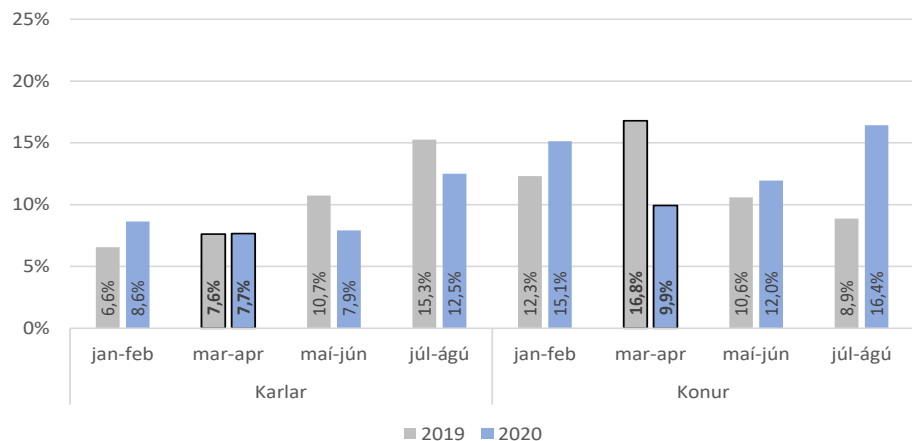
Mynd 2. Hlutfall karla og kvenna sem meta andlega heilsu sína góða eða mjög góða 2019 og 2020.

Almennt má greina talsverðan mun á milli kynja fyrstu sex mánuði ársins 2020. Á öllu tímabilinu mat hærra hlutfall karla en kvenna andlega heilsu sína góða eða mjög góða. Á tímabilinu júlí-ágúst 2020 kemur hins vegar fram lítill kynjamunur en nokkuð mikinn mun mátti sjá árið 2019 þar sem 78,3% kvenna mátu andlega heilsu sína góða eða mjög góða samanborið við 66,8% karla.



Mynd 3. Hlutfall karla og kvenna sem finna mjög oft eða oft fyrir streitu 2019 og 2020.

Eins og greint hefur verið frá varðandi mat á líkamlegri heilsu var þróunin árið 2020 á þann veg að hlutfall bæði karla og kvenna sem mat andlega heilsu sína góða eða mjög góða fór lækandi mánuðina eftir mars-apríl.



Mynd 4. Hlutfall karla og kvenna sem finna oft eða mjög oft fyrir einmanaleika 2019 og 2020.

Streita, einmanaleiki og svefn

[Fyrri mælingar](#) hafa sýnt að konur yngri en 55 ára upplifa meiri streitu en karlar á sama aldri. Mælingar á streitu fyrstu átta mánuðina árin 2019 og 2020 eru í takt við fyrri mælingar, þ.e. hlutfallslega fleiri konur en karlar virðast finna oft eða mjög oft fyrir mikilli streitu í daglegu lífi (mynd 3). Þá sveiflast streita karla mun meira milli ára heldur en streita kvenna. Frá því fyrsta bylgja COVID-19 heimsfaraldursins skall á í mars 2020 er breytingin á þann veg að lægra hlutfall karla finnur oft eða mjög oft fyrir mikilli streitu í daglegu lífi



14. árgangur. 6. tölublað. September 2020

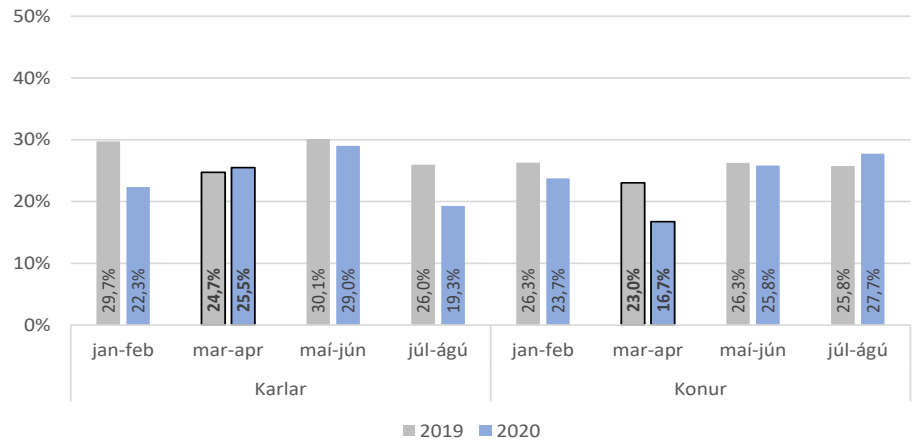
heldur en árið 2019. Engar sambærilegar breytingar má hins vegar greina hjá konum. Munur á milli kynja er þannig langtum meiri árið 2020 en árið á undan sem skýrist af því að streita minnkar milli ára hjá körlum en stendur í stað meðal kvenna.

Á mynd 4 sést að það er enginn breyting á tíðni einmanleika hjá körlum milli ára í mars-apríl meðan munurinn er töluverður á þessu sama tímabili meðal kvenna. Það sem vekur athygli er að lægsta hlutfall bæði karla og kvenna sem finna oft eða mjög oft fyrir einmanleika er í mars-apríl 2020 (og maí-júní hjá körlum) en hæsta hlutfallið er í júlí-ágúst 2020.

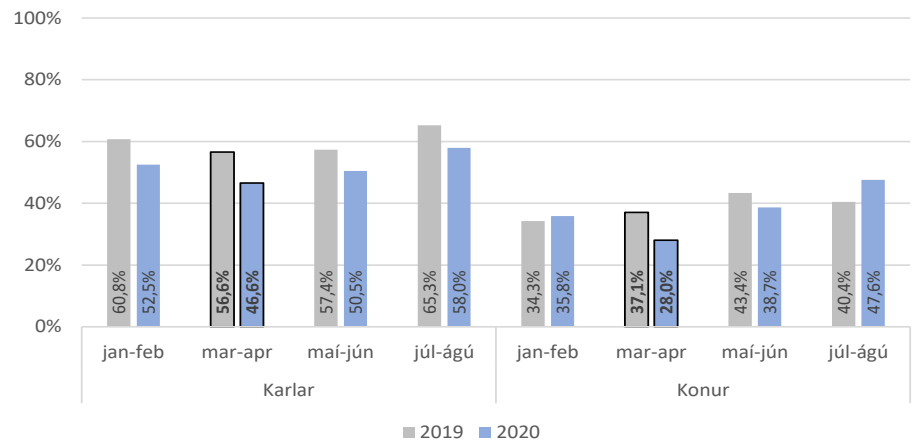
Á mynd 5 má sjá hlutfall þeirra sem ekki ná nægum svefni (sofa að jafnaði 6 klukkustundir eða minna á nóttu) fyrstu átta mánuðina árin 2019 og 2020. Almennu eru fremur litlar breytingar á milli ára hjá báðum kynjum ef undanskilin eru tímabilin mars-apríl hjá konum og janúar-febrúar og júlí-ágúst hjá körlum. Í báðum tilfellum eru það hlutfallslega færri sem sofa of lítið árið 2020 en 2019. Fækkun í hópi þeirra sem sofa of lítið á þessum tímabilum árið 2020 gerir það einnig að verkum að meiri kynjamunur má greina árið 2020 en 2019. Bæði í mars-apríl og í júlí-ágúst árið 2020 munar tæpum 10% prósentustigum á körlum og konum. Á fyrra tímabilinu eru það færri konur sem sofa of lítið en á seinna tímabilinu snýst það við en þá eru konur fleiri en karlar í hópi þeirra sem sofa of lítið. Hlutfall kvenna sem fær of lítinn svefn fer því hækkandi eftir því sem líður á árið 2020 en lækkar meðal karla.

Ölvunardrykkja

Að drekka fimm eða fleiri áfenga drykki í einu er mælikvarði sem notaður er til þess að meta tíðni ölvunardrykkju. Á mynd 6 má sjá hlutfall karla og kvenna



Mynd 5. Hlutfall karla og kvenna sem sofa að jafnaði 6 tíma eða minna á nóttu 2019 og 2020.



Mynd 6. Hlutfall karla og kvenna sem hefur drukkið 5 eða fleiri áfenga drykki einu sinni eða oftast síðustu 30 daga 2019 og 2020.

sem hafa drukkið 5 eða fleiri áfenga drykki í einu að minnsta kosti einu sinni síðustu 30 daga. Greinilegur munur er á ölvunardrykkju karla og kvenna. Þannig greina mun fleiri karlar frá ölvunardrykkju heldur en konur og á það við um bæði árin 2019 og 2020. Það dregur úr ölvunardrykkju karla milli ára á öllum tímabilum. Mestan munur milli ára má sjá hjá körlum í mars-apríl þegar hlutfall mánaðarlegar ölvunardrykkju lækkaði úr 56,6% árið 2019 í 46,6% árið 2020. Sambærilegan munur má sjá í mars-apríl milli ára meðal kvenna þar sem mánaðarleg ölvunardrykkja lækkaði úr

37,1% árið 2019 í 28% árið 2020. Aftur á móti er hlutfall kvenna sem greinir frá ölvunardrykkju hærra í júlí-ágúst árið 2020 en árið á undan. Hlutfall bæði karla og kvenna sem greina frá ölvunardrykkju er hærra við miðbik og loksumars árið 2020 en við upphaf fyrstu bylgju kórónuveirufaraldursins í mars-apríl. Er aukningin einkum áberandi meðal kvenna en þar hækkar hlutfall þeirra sem greina frá mánaðarlegri ölvunardrykkju úr 28% í mars-apríl í tæplega 48% í júlí-ágúst.



14. árgangur. 6. tölublað. September 2020

Lokaorð

Embætti landlæknis mun halda áfram að vakta heilsu og líðan Íslendinga með það að markmiði að fylgjast með breytingum á þessum mælingum meðal landsmanna. Þetta er gert til að meta tímabundin áhrif við sérstakar aðstæður eins og núna og til að efla aðgerðir sem auðvelda almenningi að lifa heilbrigðu og ánægjulegu lífi. Í miðjum heimsfaraldri, þar sem sett hefur verið á samkomubann, er mikilvægt að geta vaktað þessa þætti og metið hvort einhverjar breytingar verða á heilsu, líðan, streitu, einmanaleika, svefni og ölvunardrykkju Íslendinga umfram almennar sveiflur milli tímabila.

Margar vísbendingar hafa komið fram um að heimfaraldurinn hafi haft mis-

munandi áhrif á mismunandi hópa. Í þessum Talnabrunni kemur fram að ýmsar mælingar á heilsu og líðan Íslendinga eru jákvæðari á meðan fyrsta bylgja COVID-19 gekk yfir í mars og apríl en á sama tíma árið á undan eða á mánuðunum á eftir. Þannig voru t.d. færri sem upplifðu mikla streitu og einmanaleika á því tímabili og fleiri sem náðu að sofa nóg. Þessar breytingar geta verið mismunandi milli hópa eins og hér sést milli karla og kvenna.

Mikilvægt er að hafa í huga að þetta eru vísbendingar sem þarf að skoða frekar. Vert er að benda á að sumstaðar mátti einnig greina breytingar á milli ára mánuðina áður en fyrsta bylgja faraldursins skall á hér á landi og því ekki hægt að fullyrða að þær breytingar sem

koma fram séu vegna faraldursins. Það geta verið margar ástæður fyrir því að breytingar verði á upplifun fólks á heilsu og líðan og því mikilvægt að fara varlega í að draga sterkar ályktanir. Áframhaldandi vöktun á áhrifaþáttum heilbrigðis og aðrar lýðheilsurannsóknir munu með tímanum varpa skýrara ljósi á þau áhrif sem heimfaraldurinn hefur á þjóðina og hvaða aðgerða er þörf til að styðja við heilsu og líðan almennings á erfiðum tímum.

*Dóra Guðrún Guðmundsdóttir
Rafn M. Jónsson
Sigrún Daníelsdóttir
Sveinbjörn Kristjánsson*