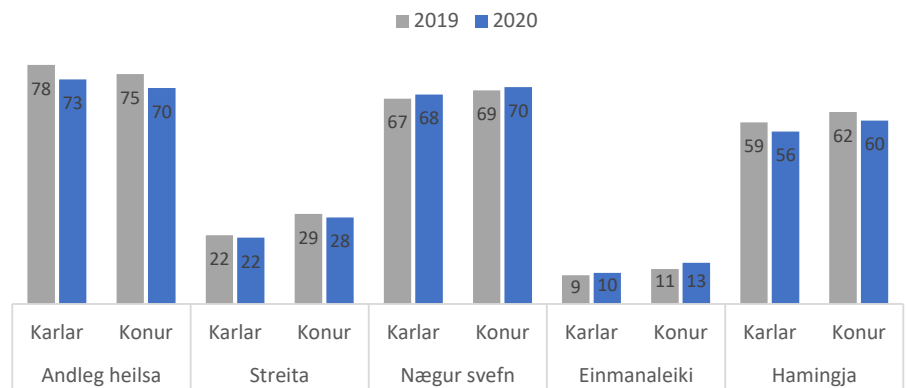




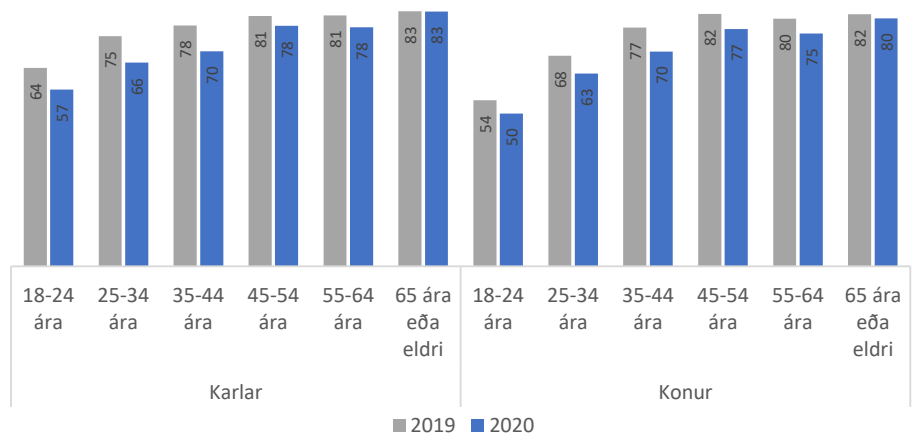
## Líðan fullorðinna Íslendinga árið 2020

Undanfarin ár hefur embætti landlæknis vakt að nokkra helstu áhrifaþætti heilbrigðis og vellíðanar. Markmiðið er að fylgjast með heilsuhegðun og líðan Íslendinga yfir tíma og meta þörf fyrir aðgerðir. Gallup framkvæmir könnunina fyrir embætti landlæknis og hefur hún verið lögð fyrir mánaðarlega frá árinu 2016. Í úrtakinu eru fullorðnir einstaklingar af öllu landinu, valdir af handahófi úr viðhorfahópi Gallup og þjóðskrá. Úrtakið hefur stækkað með hverju ári en frá árinu 2019 hefur einnig verið notast við svör úr sveitarfélagakönnun Gallup þegar niðurstöður eru teknar saman fyrir heil ár. Með þeirri viðbót hefur árlegur fjöldi svara tvöfaldað, úr um það bil 5.000 í 10.000.

Hér verður fjallað um niðurstöður mælinga á andlegri heilsu, svefni, streitu, einmanaleika, hamingju og velsæld Íslendinga árið 2020. Þá verður gerð grein fyrir helstu breytingum frá fyrri mælingum. Velsældarmælikvarðinn ([Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale](#); WEMWBS) kemur nýr inn í vöktun árið 2020 og því er ekki samanburður við fyrri ár hvað hann varðar. Á mynd 1 má sjá hlutfall fullorðinna Íslendinga sem telja sig við góða andlega heilsu, fá nægan svefn, finna oft eða mjög oft fyrir mikilli streitu í daglegu lífi, finna oft eða mjög oft fyrir einmanaleika og telja sig mjög hamingjusama.



**Mynd 1.** Hlutfall fullorðinna karla og kvenna sem meta andlega heilsu sína góða eða mjög góða, finna oft eða mjög oft fyrir mikilli streitu í daglegu lífi, fá nægan svefn (7-8 klst. á nóttu), finna oft eða mjög oft fyrir einmanaleika og telja sig mjög hamingjusama árin 2019 og 2020.



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

**Efni:** bls.  
Líðan fullorðinna Íslendinga árið 2020 1

**Ritstjórn**  
Sigríður Haraldsdóttir sviðsstjóri, ábm.  
Védís Helga Eiríksdóttir

**Ritstjóri**  
Hildur Björk Sigbjörnsdóttir

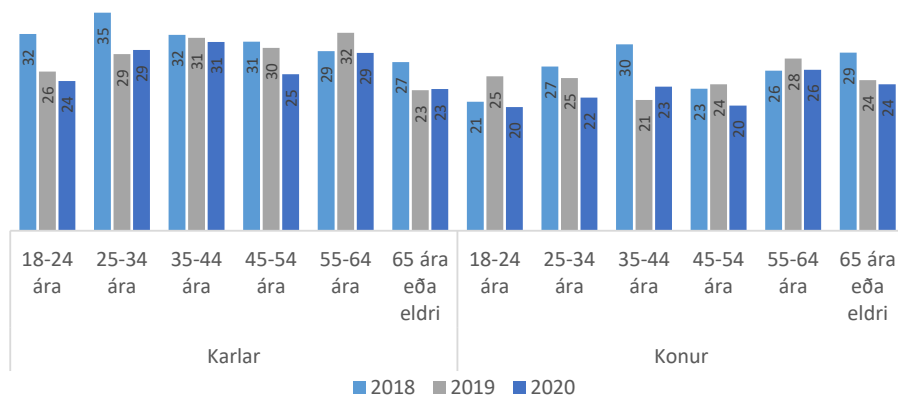
**Embætti landlæknis**

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



## Andleg heilsa verst meðal ungra kvenna

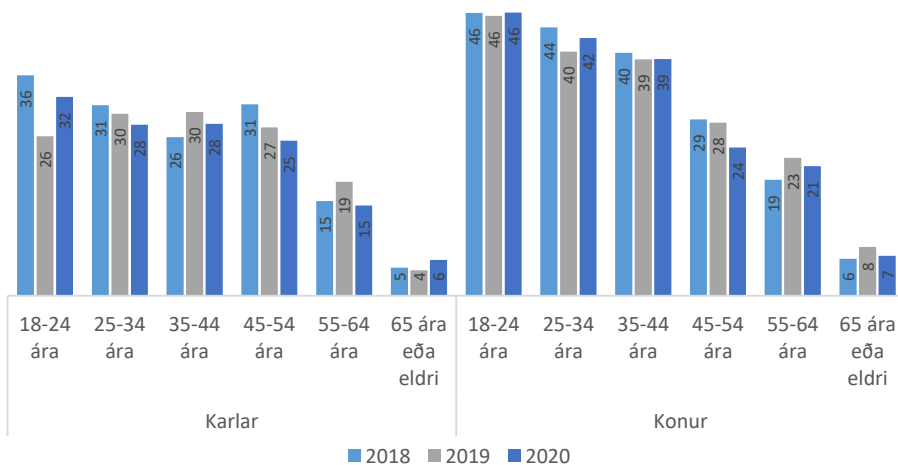
Tæplega þrjú af hverjum fjórum Íslendingum (72%) mátu andlega heilsu sína góða eða mjög góða árið 2020 og lækkar hlutfallið úr 76% frá árinu áður<sup>1</sup>. Munur á milli ára er tölfræðilega marktækur, bæði á heildina litið og þegar karlar og konur eru skoðuð sérstaklega. Árið 2019 mátu 78% karla og 75% kvenna andlega heilsu sína góða eða mjög góða en árið 2020 var hlutfallið komið niður í 73% hjá körlum og 70% hjá konum (mynd 1). Einnig kemur fram munur á milli aldurshópa þar sem staðan er verst hjá yngsta aldurshópnum, einkum hjá konum, en batnar eftir því sem ofar dregur í aldri (mynd 2).



Mynd 3. Hlutfall karla og kvenna sem fá of lítinn svefn (≤6 klst. á nóttu) árin 2018, 2019 og 2020.

## Hægfara jákvæð þróun á svefni

Rúmlega tveir af hverjum þremur fullorðnum Íslendingum (69%) fá nægan svefn (7-8 klst á nóttu) og hefur það hlutfall farið hægt vaxandi síðustu ár. Árið 2018 var hlutfallið 66%, 68% árið 2019 og 69% 2020. Þeim sem fá of lítinn svefn (≤6 klst) hefur að sama skapi fækkað úr 29% árið 2018 í 27% árið 2019 og 25% árið 2020. Þessi jákvæða þróun kemur fram bæði hjá körlum og konum en ennþá eru ívið fleiri karlar (27%) en konur (23%) sem sofa of lítið (mynd 3).



Mynd 4. Hlutfall karla og kvenna sem finna oft eða mjög oft fyrir mikilli streitu í daglegu lífi árin 2018, 2019 og 2020.

## Streita mest meðal kvenna

Mælingar úr vöktun embættis landlæknis hafa ítrekað sýnt að fleiri konur en karlar greina oft eða mjög oft frá mikilli streitu í daglegu lífi. Árið 2020 var þetta hlutfall 28% hjá konum en 22% hjá körlum og 25% í heild (mynd 1). Einnig má sjá mikinn mun eftir aldri en aðeins 6% þeirra sem eru í elsta hópnum (65 ára og eldri) greina frá mikilli streitu í

daglegu lífi á móti 40% í þeim yngsta. Eins og sjá má á mynd 4 er þessi munur einkar áberandi meðal kvenna þar sem tæplega 40 prósentustig skilja á milli yngsta aldurshópsins og þess elsta. Munur eftir kyni er sömuleiðis mest áberandi í yngri hópnum en 32% karla og 46% kvenna á aldrinum 18-24 ára greina frá mikilli streitu í daglegu lífi og 28% karla og 42% kvenna í aldurshópnum 25-34 ára.

## Hamingja minnst meðal ungs fólks

Árið 2020 töldu 58% fullorðinna Íslendinga sig mjög hamingjusama (skora 8-10 á hamingjukvarða frá 1-10) og mátti sjá marktækan mun frá árinu áður þegar hlutfallið var 61%. Meðal kvenna var hlutfallið 60% en karla 56% (mynd 1). Áfram mælist hamingja minnst meðal yngsta aldurshópsins en mest hjá þeim elsta (mynd 5). Mikil fækkun hefur orðið í hópi ungra kvenna (18-24 ára) sem telja sig mjög hamingjusamar yfir tíma

<sup>1</sup> Ekki var unnt að bera mælingu á andlegri heilsu saman við fyrri ár þar sem breyting varð á staðsetningu spurningar í vöktun árið 2018 sem hafði áhrif á svörum.



15. árgangur. 3. tölublað. Mars 2021

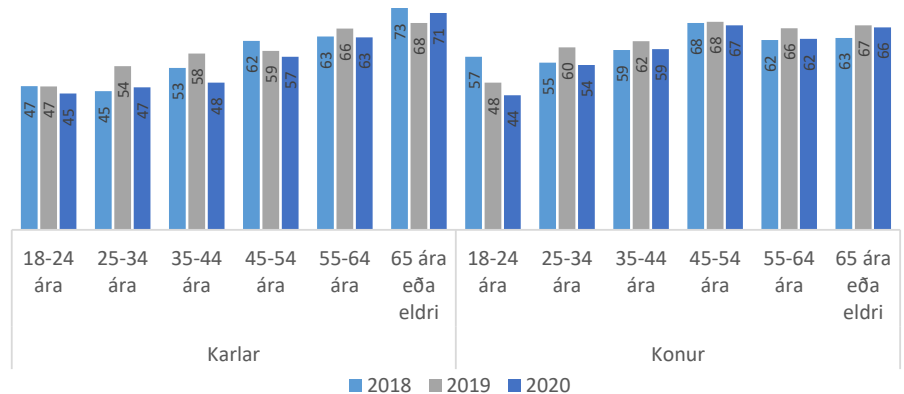
en hlutfallið fer úr 57% árið 2018 í 44% árið 2020. Ekki kemur fram kynjamunur í yngsta aldurshópnum en í aldurs-  
hópnum 35-54 ára skilja um 10  
prósentustig kynin að, þar sem fleiri  
konur telja sig mjög hamingjusamar en  
karlar.

### Aukinn einmanaleiki meðal ungs fólks

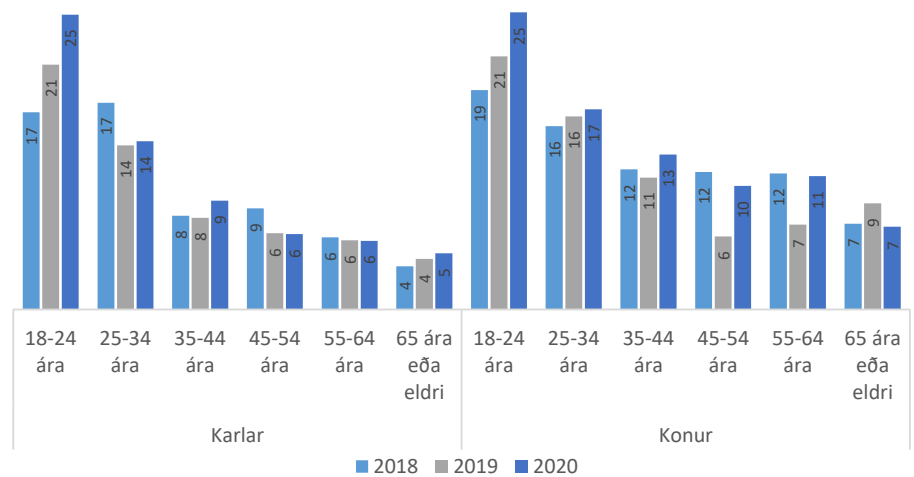
Árið 2020 sögðust 12% fullorðinna finna oft eða mjög oft fyrir einmanaleika sem er lítilsháttar en tölfræðilega marktæk aukning frá 2019 þegar hlutfallið var 10%. Sú þróun gæti þó verið hluti af eðlilegu flökki á milli ára þar sem svipaðar tölur komu fram árið 2018 og 2020. Heldur fleiri konur (13%) en karlar (10%) greina frá einmanaleika en mestur kynjamunur kemur fram í aldurs-  
hópnum 45-64 ára (mynd 6). Hlutfall þeirra sem greina frá einmanaleika hefur heilt yfir verið nokkuð stöðugt síðustu þrjú árin en þegar litið er til lengri tíma hefur fjölgað jafnt og þétt í hópi þeirra sem segjast vera einmana. Árið 2017 sögðust 9% fullorðinna finna oft eða mjög oft fyrir einmanaleika og 7% árið 2016. Afgerandi munur kemur fram milli aldurshópa en hlutfall þeirra sem finna oft eða mjög oft fyrir einmanaleika er áberandi hæst meðal yngsta hópsins (18-24 ára). Þar var hlutfallið 25% árið 2020 á móti 6% í hópi þeirra sem eru 65 ára og eldri.

### Velsæld eykst eftir aldri

Velsældarmælikvarðinn er stutt útgáfa Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale (WEMWBS) sem mælir andlega velsæld í almennu þýði. Atriði listans ná bæði yfir tilfinningar, viðhorf og virkni. Mælikvarðinn kom nýr inn í vöktun embættis landlæknis árið 2020 og því ekki hægt að bera niðurstöður saman við fyrri ár. Í heild greina 16% fullorðinna frá mikilli velsæld og er hlutfallið svipað milli kynja (mynd 1). Svipað mynstur má sjá í mælingum á velsæld eftir aldri og kemur fram í mælingum á



Mynd 5. Hlutfall karla og kvenna sem telja sig mjög hamingjusöm árin 2018, 2019 og 2020.



Mynd 6. Hlutfall karla og kvenna sem finna oft eða mjög oft fyrir einmanaleika árin 2018, 2019 og 2020.

andlegri heilsu og hamingju, en meira en tvöfalt fleiri upplifa velsæld í elsta aldurshópnum (23%) samanborið við þann yngsta (10%). Almennt má sjá fremur lítinn mun á milli kynja ef frá er talinn yngsti aldurshópurinn en sá munur er þó ekki tölfræðilega marktækur.

### Samantekt

Árið 2020 var afar sérstakt í ljósi heimsfaraldurs COVID-19 sem hafði í för með sér umfangsmiklar samfélagsbreytingar. Takmarkanir voru á samneyti milli fólks, starfshættir tóku breyt-

ingum og fjöldi fólks missti atvinnu sína, skólalald var með breyttu sniði og mikið álag varð á starfsstéttir sem báru hitann og þungann af baráttunni við veiruna og afleiðingum hennar. Því er mikilvægt nú sem endranær að fylgjast með heilsu og líðan landsmanna og bregðast við þar sem þurfa þykir. Gögn úr vöktun embættis landlæknis sýna að færri mátu andlega heilsu sína góða og töldu sig mjög hamingjusama árið 2020 en árið á undan. Sömuleiðis greindu fleiri frá einmanaleika. Ekki er þó hægt að segja til um hvort þessar breytingar megi sér-

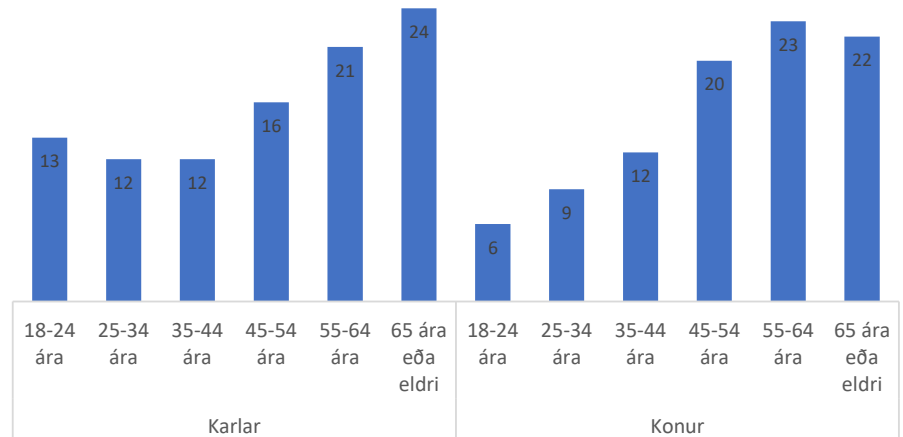


15. árgangur. 3. tölublað. Mars 2021

staklega rekja til COVID-19 þar sem mælingar á einmanaleika voru t.d. svipaðar árin 2018 og 2020. Sömuleiðis liggja ekki fyrir áreiðanlegar mælingar á andlegri heilsu úr vöktun frá fyrri árum og því ekki hægt að útiloka að um eðli- legar sveiflur milli ára hafi verið að ræða. Litlar breytingar urðu heilt yfir á svefni og streitu árið 2020.

Við túlkun niðurstaðna þarf að hafa þrennt í huga. Í fyrsta lagi geta áhrif heimsfaraldursins tekið nokkurn tíma að koma fram og því ef til vill of snemmt að meta áhrif COVID-19 á líðan lands- manna á þessum tímapunkti. Í öðru lagi gefa gögn úr vöktun ekki möguleika á greiningu niðurstaðna niður á afmark- aða hópa, sem gætu hafa upplifað verri áhrif faraldursins, s.s. vegna langvinnra veikinda, fötlunar, félagslegrar ein- angrunar o.fl. Að lokum þarf að taka tillit til þess að spurningalistinn í vöktun er á íslensku og nær því einungis til þeirra sem skilja íslensku.

Vert er þó að staldra við þær niður- stöður úr vöktun sem draga fram áberandi mun milli kynja og aldurshópa. Yngstu aldurshóparnir koma verr út á öllum mælingum sem tengjast andlegri heilsu og líðan að svefni undanskildum. Ungt fólk greinir frá meiri streitu og ein- manaleika, metur andlega heilsu sína verri og upplifir minni hamingju og velsæld en þeir sem eldri eru. Einnig má víða sjá mun á milli kynja. Andleg heilsa virðist langsamlega verst meðal ungra kvenna en aðeins helmingur þeirra metur andlega heilsu sína góða eða mjög góða. Sömuleiðis greina konur frá



Mynd 7. Hlutfall karla og kvenna sem upplifa mikla velsæld eftir aldurshópum árið 2020.

mun meiri streitu en karlar og er sá munur einkar áberandi meðal yngstu aldurshópnum. Konur á miðjum aldri (45-64 ára) greina einnig frá meiri ein- manaleika en karlar. Aftur á móti eru karlar hlutfallslega fleiri í hópi þeirra sem sofa of lítið og færri karlar en konur telja sig mjög hamingjusama, einkum í aldurshópnum 35-54 ára. Mesta breyt- ingin á hamingju yfir tíma kemur aftur á móti fram hjá ungum konum, þar sem marktæk lækkun varð á hlutfalli þeirra sem telja sig mjög hamingjusamar.

Einnig eru ákveðnar langtímabreytingar sem vert er að veita athygli. Hægfara jákvæð þróun hefur orðið á svefni full- orðinna á síðustu árum þar sem fleiri ná nú fullum svefni (7-8 klst) og færri sofa of lítið. Aftur á móti hefur orðið nei- kvæð þróun til lengri tíma lítið hvað varðar einmanaleika en hlutfall þeirra sem finna oft eða mjög oft fyrir ein-

manaleika hefur tæplega tvöfaldast á síðustu fimm árum.

Mikilvægt er að fylgjast áfram með þróun mála en í [lýðheilsuvakt](#) á vef embættis landlæknis má sjá reglulegar niðurstöður helstu mælinga úr vöktun mánuð fyrir mánuð. Þar má finna niðurstöður um andlega og líkamlega heilsu, svefn, velsæld, hamingju, streitu, einmanaleika, næringu, hreyfingu, áfengisdrykkju og reykingar, greindar eftir kyni, aldri og menntun.

**Sigrún Danielsdóttir**  
**Jón Óskar Guðlaugsson**  
**Dóra Guðrún Guðmundsdóttir**