



# Talnabrunnur

## Fréttabréf landlæknis um heilbrigðisupplýsingar

Embætti landlæknis

### Líðan fullorðinna: Þróun síðastliðinn áratug

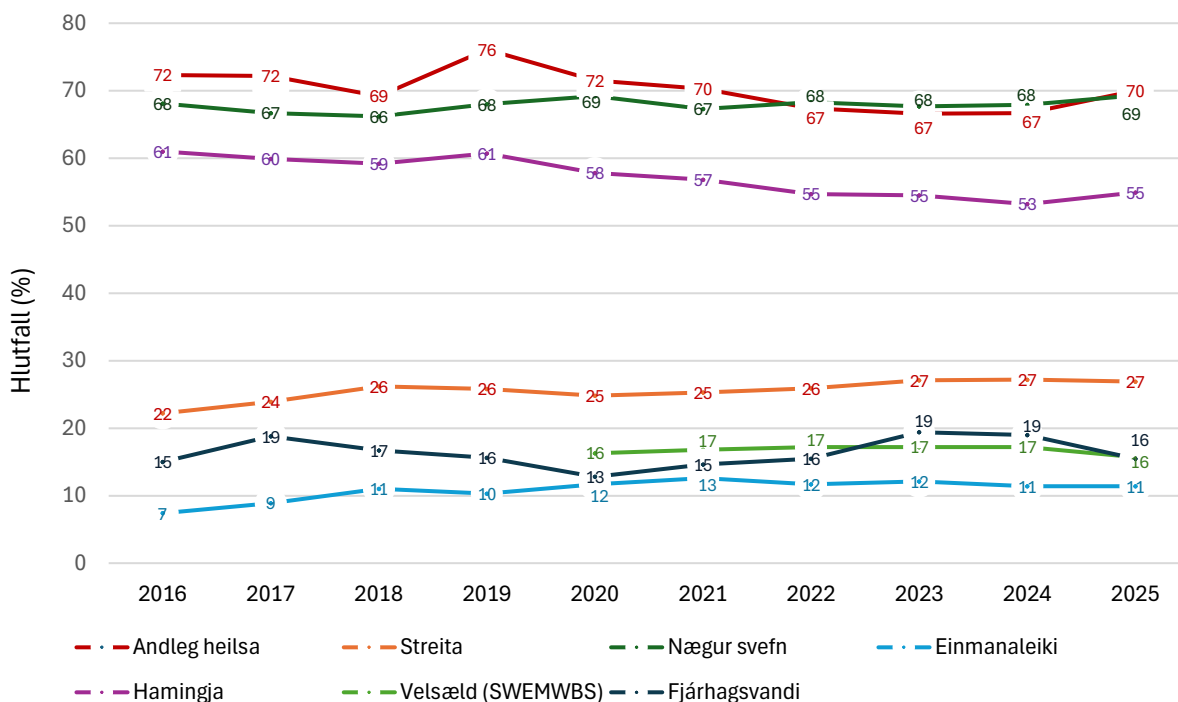
Embætti landlæknis fylgist með nokkrum helstu áhrifapáttum heilbrigðis og vellíðanar með reglubundinni vöktun. Markmiðið er að fylgjast með þróun lífnaðarháttanna og líðanar fullorðinna á Íslandi m.a. svo stjórnvöld geti tekið upplýstar ákvarðanir um heilsuefningu og forvarnir. Gallup framkvæmir rafræna könnun fyrir embætti landlæknis í hverjum mánuði sem hefur verið lögð fyrir frá árinu 2016. Í úrtakinu eru fullorðnir einstaklingar, 18 ára og eldri, af öllu landinu.

Í þessu tölublaði Talnabrunns er greint frá þróun mælinga á andlegri heilsu, streitu, svefni, hamingju, einmanaleika, velsæld og fjárhagserfiðleikum fullorðinna yfir tíu ára tímabil frá 2016 og til ársins 2025. Munur eftir kyni og aldri er skoðaður auk þess sem ofangreindar mælingar eru skoðaðar sérstaklega í tengslum við fjárhagserfiðleika.

#### HELSTU NIÐURSTÖÐUR

- Flestar mælingar sem embætti landlæknis hefur vakt með reglubundnum hætti í tengslum við líðan fullorðinna hafa staðið í stað eða þróast til verri vegar síðastliðinn áratug.
- Jafnt hlutfall karla og kvenna meta nú andlega heilsu sína góða eða 70%. Hlutfall kvenna sem meta andlega heilsu sína góða hefur lækkað undanfarinn áratug en ekki urðu breytingar meðal karla. Mest fækkaði í hópi þeirra sem meta andlega heilsu sína góða meðal ungmenna á aldrinum 18-24 ára og þeirra sem eiga erfitt með að ná endum saman.
- Mælingar sem tengjast líðan eru jafnan lakastar meðal yngri aldurshópa en batna með hækkandi aldri. Eldra fólk greinir oft frá betri andlegri heilsu, meiri hamingju og velsæld, minni streitu, minni fjárhagserfiðleikum og minni einmanaleika.
- Tæplega 70% fullorðinna fá að jafnaði nægan svefn. Fjölgað hefur í hópi karla sem fá nægan svefn undanfarinn áratug en ekki urðu teljandi breytingar á meðal kvenna.
- Streita og einmanaleiki hafa aukist og dregið hefur úr hamingju. Aukning á hlutfalli þeirra sem upplifa mikla streitu í daglegu lífi skýrist fyrst og fremst af aukinni streitu meðal kvenna.
- Mikill munur er á líðan eftir fjárhagsstöðu. Þau sem eiga erfitt með að ná endum saman búa við lakari andlega heilsu, meiri streitu, styttri svefn, meiri einmanaleika, minni hamingju og minni velsæld en þau sem eiga auðvelt með það. Þessi munur hefur aukist undanfarinn áratug.

Á mynd 1 má sjá þróun á hlutfalli fullorðinna sem töldu sig við góða andlega heilsu, fundu oft eða mjög oft fyrir mikilli streitu í daglegu lífi, fengu að jafnaði 7-8 klukkustunda svefn á nóttu, töldu sig mjög hamingjusöm, fundu oft eða mjög oft fyrir einmanaleika og áttu erfitt með að ná endum saman síðastliðinn áratug (2016-2025). Einnig sýnir myndin hlutfall þeirra sem upplifðu mikla velsæld frá árinu 2020, þegar reglubundin vöktun á þeim mælikvarða hófst, til ársins 2025.



**Mynd 1.** Hlutfall fullorðinna sem mátu andlega heilsu sína góða eða mjög góða, greindu frá mikilli streitu í daglegu lífi, fengu nægan svefn, fundu oft eða mjög oft fyrir einmanaleika og töldu sig mjög hamingjusama árin 2016-2025 og hlutfall þeirra sem upplifðu mikla velsæld árin 2020 til 2025.

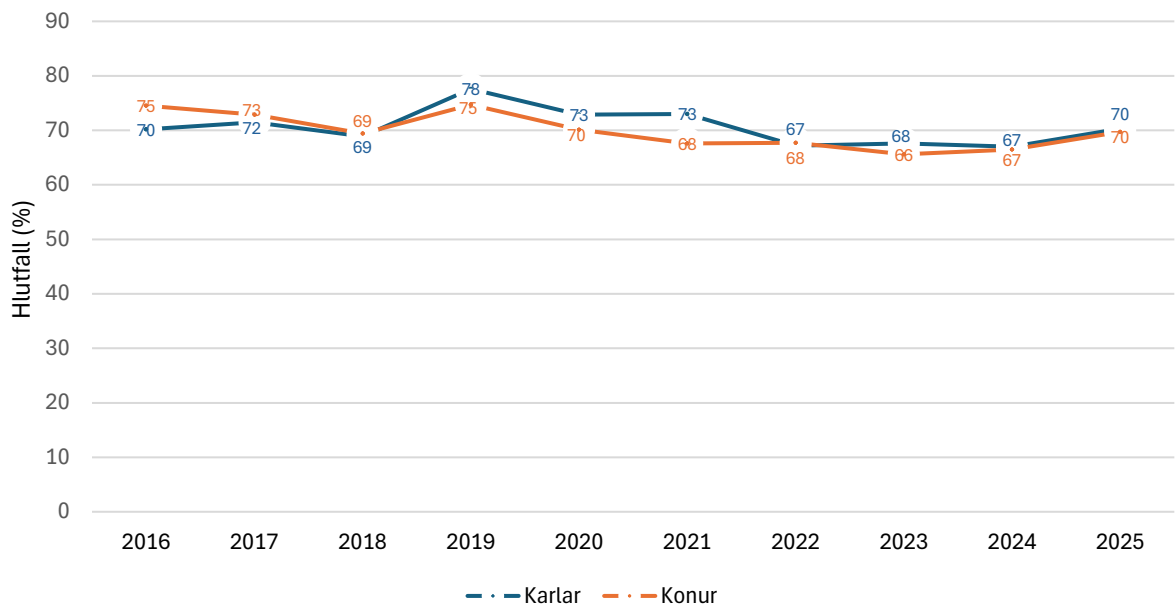
Árið 2025 mátu 70% fullorðinna andlega heilsu sína góða sem er svipað og árið 2016 (72%). Hlutfall þeirra sem fá nægan svefn hefur þegar á heildina er litið verið nánast óbreytt undanfarinn áratug og fengu 69% nægan svefn árið 2025. Rúmur helmingur fullorðinna telja sig mjög hamingjusöm og hefur hlutfallið lækkað jafnt og þétt frá árinu 2016 þegar það var 61%.

Árið 2025 greindu 27% frá mikilli streitu í daglegu lífi sem er aukning frá árinu 2016 þegar hlutfallið var 22%. Hlutfall þeirra sem fundu oft eða mjög oft fyrir einmanaleika jókst einnig úr 7% árið 2016 í 11% árið 2025. Hlutfall þeirra sem upplifðu mikla velsæld er óbreytt frá árinu 2020 þegar það var 16%. Hlutfall þeirra sem eiga frekar eða mjög erfitt með að ná endum saman er einnig óbreytt frá 2016.

Þegar litið er til fullorðinna í heild hafa því flestar mælingar sem snerta líðan í reglubundinni vöktun ýmist staðið í stað eða þróast til verri vegar undanfarinn áratug. Nokkur aukning hefur orðið á streitu og einmanaleika og dregið hefur úr hamingju. Eilítið breytt mynd kemur þó fram þegar þróun ofangreindra mælinga er skoðuð eftir kyni, aldri og fjárhagsstöðu eins og vikið verður að hér í framhaldi.

## Andleg heilsa

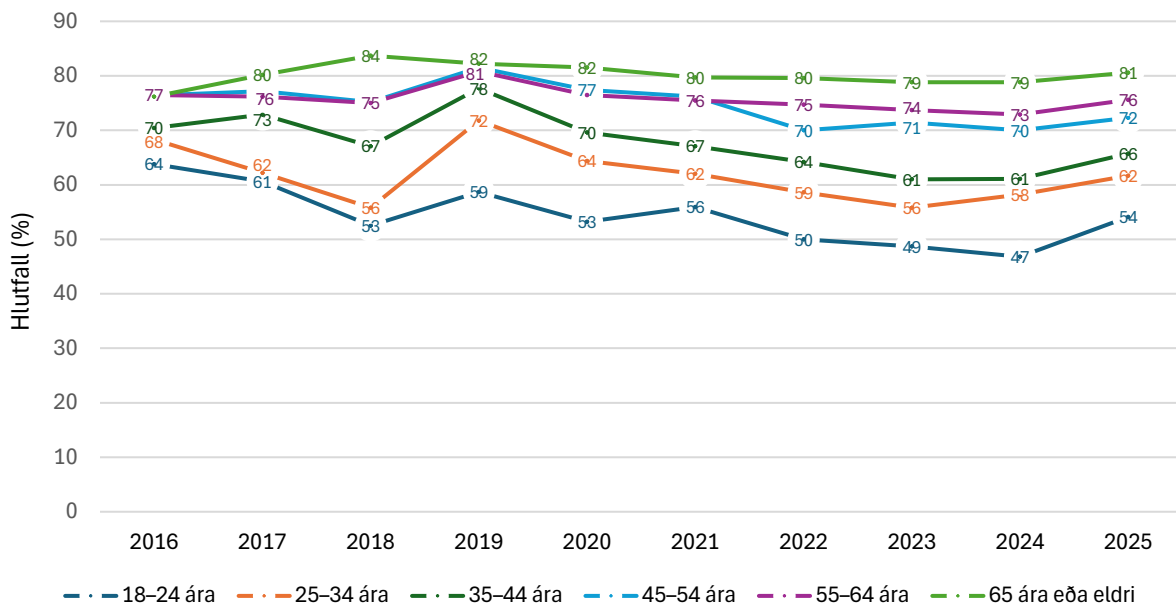
Árið 2025 mátu 70% karla og kvenna andlega heilsu sína góða eða mjög góða (mynd 2). Hlutfallið er óbreytt meðal karla borið saman við árið 2016 en hefur þó sveiflast talsvert á tímabilinu. Hlutfall kvenna sem mátu andlega heilsu sína góða var hins vegar marktækt lægra árið 2025 en fyrir áratug (75%) en einnig má sjá nokkrar sveiflur yfir tímabilið hjá konum. Hlutfall karla sem mátu andlega heilsu sína góða mældist hæst árið 2019 (78%) en meðal kvenna fór hlutfallið hæst í 75% bæði árin 2016 og 2019. Þróun til verri vegar mátti sjá frá árinu 2019 til 2023 sem ef til vill má rekja til COVID-19 faraldursins sem geisaði í samfélaginu hluta þess tímabils. Lægsta hlutfall kvenna sem mátu andlega heilsu sína góða mældist árið 2023 (66%) en meðal karla var hlutfallið lægst árin 2022 og 2024 (67%). Í síðustu mælingu árið 2025 lá þróunin hins vegar upp á við hjá bæði körlum og konum.



Mynd 2. Góð andleg heilsa. Hlutfall karla og kvenna sem mátu andlega heilsu sína góða eða mjög góða árin 2016-2025.

Á mynd 3 má sjá að á undanförunum áratug hefur þeim fækkað sem meta andlega heilsu sína góða í öllum aldurshópum nema tveimur þeirra elstu, 55-64 ára og 65 ára og eldri. Mest lækkar hlutfallið í yngsta aldurshópnum, 18-24 ára, þar sem það fer úr 64% árið 2016 í 54% árið 2025. Heldur minni lækkun má sjá í aldurshópnum 25-34 ára, 35-44 ára og 45-54 ára eða um fjögur prósentustig. Hlutfallið var nánast óbreytt yfir tíma í aldurshópnum 55-64 ára en aukning varð meðal elsta hópsins, 65 ára og eldri, þar sem hlutfall þeirra sem mátu andlega heilsu sína góða fer úr 76% árið 2016 í 81% árið 2025.

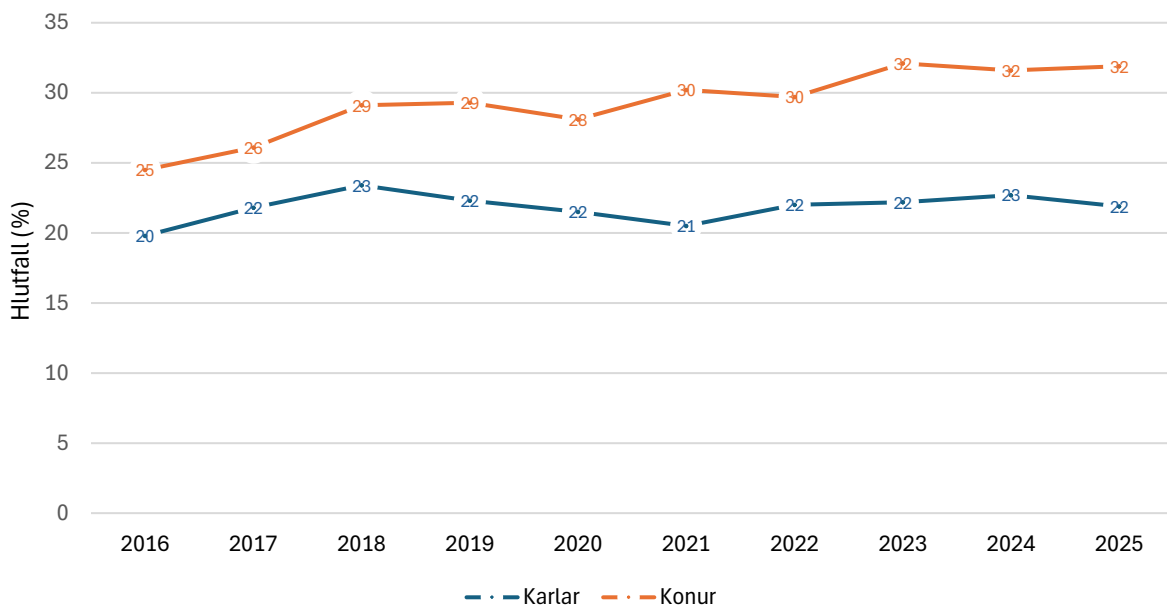
Hjá flestum hópum má greina ákveðna niðursveiflu á árunum eftir COVID-19 faraldurinn samanborið við árin á undan en hjá öllum aldurshópum er þróunin upp á við samkvæmt síðustu mælingu árið 2025, mest hjá yngsta aldurshópnum.



Mynd 3. Góð andleg heilsa. Hlutfall þeirra sem mátu andlega heilsu sína góða eða mjög góða árin 2016-2025, greint eftir aldri.

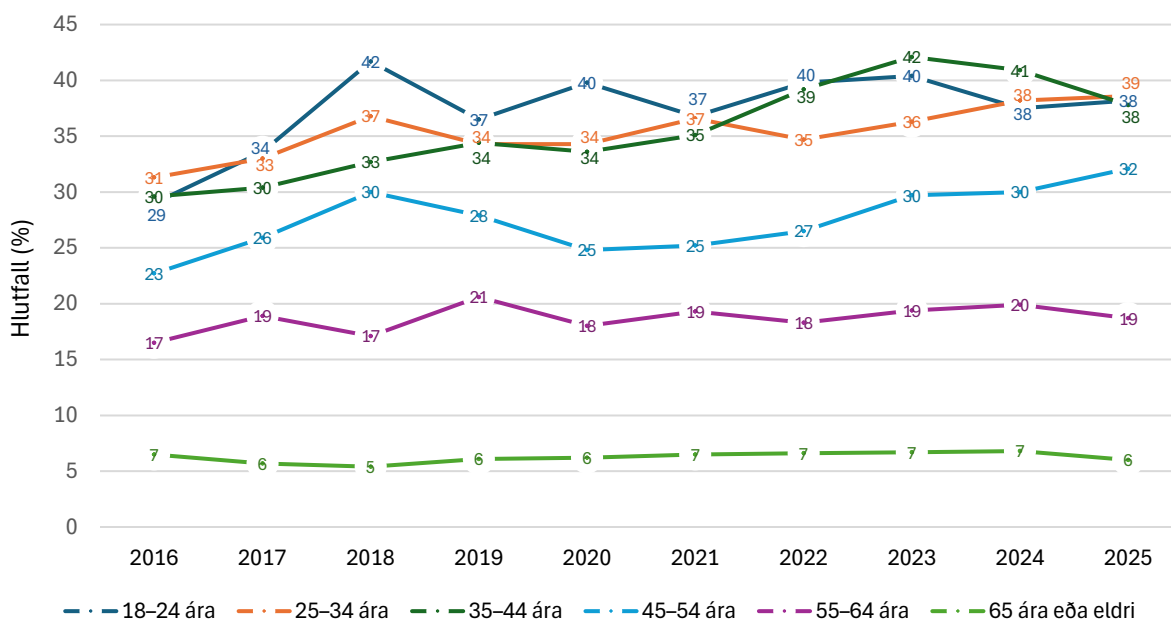
### Streita í daglegu lífi

Mælingar á streitu í daglegu lífi hafa verið hærrí meðal kvenna en karla frá upphafi vöktunar og hefur sá munur farið vaxandi yfir tíma (mynd 4). Streita í daglegu lífi meðal karla hefur að mestu leyti staðið í stað undanfarinn áratug en aukist um sjö prósentustig hjá konum. Árið 2025 greindi þriðjungur kvenna (32%) frá því að finna oft eða mjög oft fyrir mikilli streitu í daglegu lífi og fimmtungur karla (22%). Árið 2016 var þetta hlutfall 25% hjá konum og 20% hjá körlum.



Mynd 4. Mikil streita. Hlutfall karla og kvenna sem greindu frá því að finna oft eða mjög oft fyrir mikilli streitu í daglegu lífi árin 2016-2025.

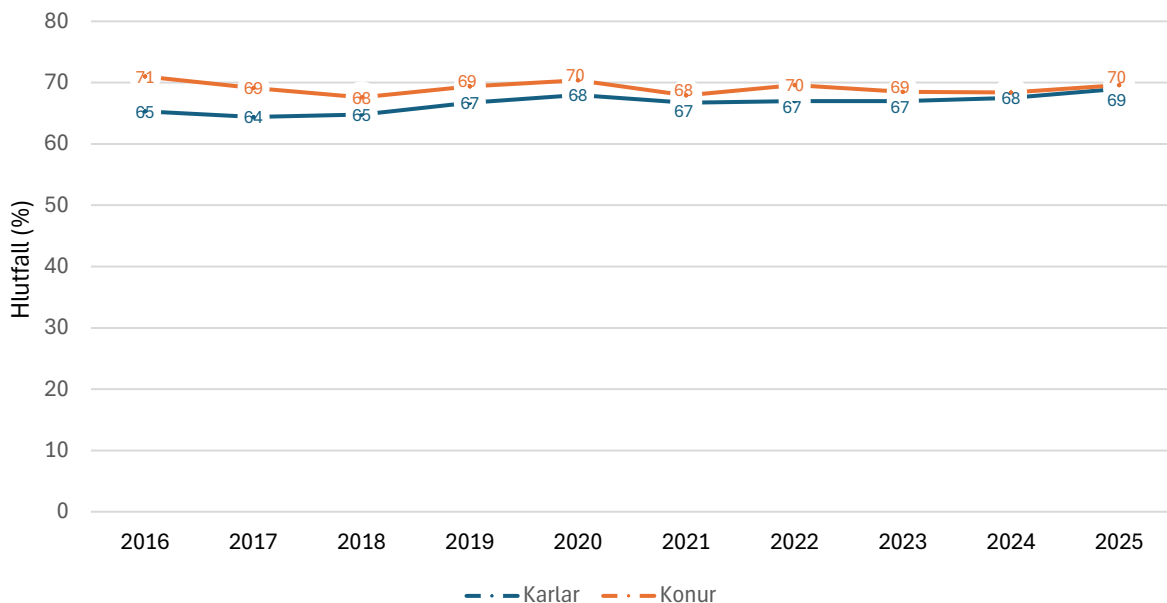
Þegar streita í daglegu lífi er skoðuð eftir aldri má sjá að litlar breytingar hafa orðið síðasta áratuginn hjá elstu aldurshópnum en meðal yngri aldurshópa hefur þróunin verið talsvert til verri vegar (mynd 5). Árið 2016 greindu um það bil 30% í aldurshópnum 18-24 ára, 25-34 ára og 35-44 ára frá því að upplifa oft eða mjög oft mikla streitu í daglegu lífi en áratug síðar var hlutfallið tæp 40%. Í aldurshópnum 45-54 ára má sjá sambærilega hækkun úr 23% í 32%. Elstu aldurshóparnir, 55-64 ára og 65 ára og eldri, skera sig því úr bæði hvað það varðar að litlar breytingar hafa orðið yfir tíma og mun minni streita í daglegu lífi mælist almennt meðal þessara aldurshópa.



Mynd 5. Mikil streita. Hlutfall þeirra sem greindu frá því að finna oft eða mjög oft fyrir mikilli streitu í daglegu lífi árin 2016-2025, greint eftir aldri.

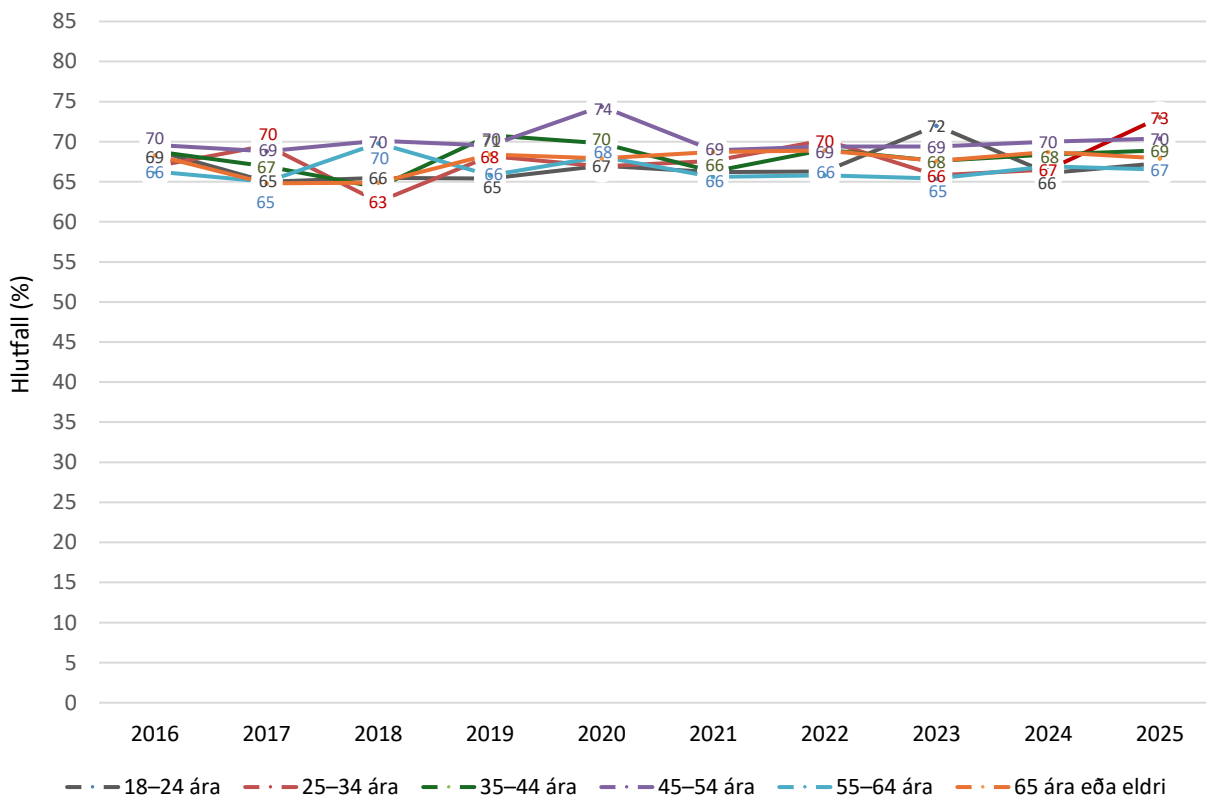
## Svefn

Heilt yfir hafa litlar breytingar orðið á svefni fullorðinna undanfarinn áratug (mynd 1) en þegar þróunin er skoðuð eftir kyni má sjá aukningu um fjögur prósentustig á hlutfalli karla sem fær nægan svefn á meðan hlutfall kvenna hefur staðið í stað fyrir utan sveiflur milli ára. Árið 2025 greindu 70% kvenna og 69% karla frá því að fá nægan svefn eða 7-8 klukkustundir á nóttu að jafnaði en árið 2016 var hlutfallið 71% hjá konum og 65% hjá körlum.



Mynd 6. Nægur svefn. Hlutfall karla og kvenna sem fékk að jafnaði nægan svefn (7-8 klst. á nóttu) árin 2016-2025.

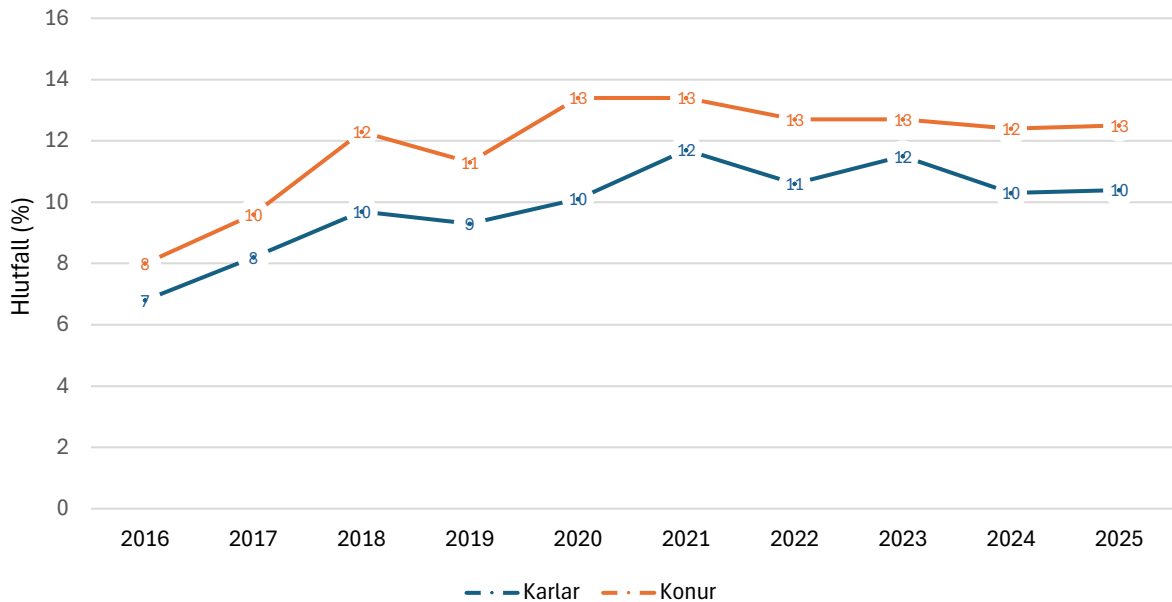
Mynd 7 sýnir hlutfall þeirra sem fengu að jafnaði nægan svefn undanfarinn áratug í einstaka aldurshópum. Eins og sjá má er hlutfallið nokkuð svipað milli hópa. Almennt hefur það verið á bilinu 65-70% óháð aldri og skarast línurnar því talsvert. Litlar breytingar má sjá yfir tíma í öllum aldurshópum fyrir utan tímabundnar sveiflur á milli ára.



Mynd 7. Nægur svefn. Hlutfall þeirra sem fengu nægan svefn (7-8 klst. á nóttu) árin 2016-2025, greint eftir aldri.

## Einmanaleiki

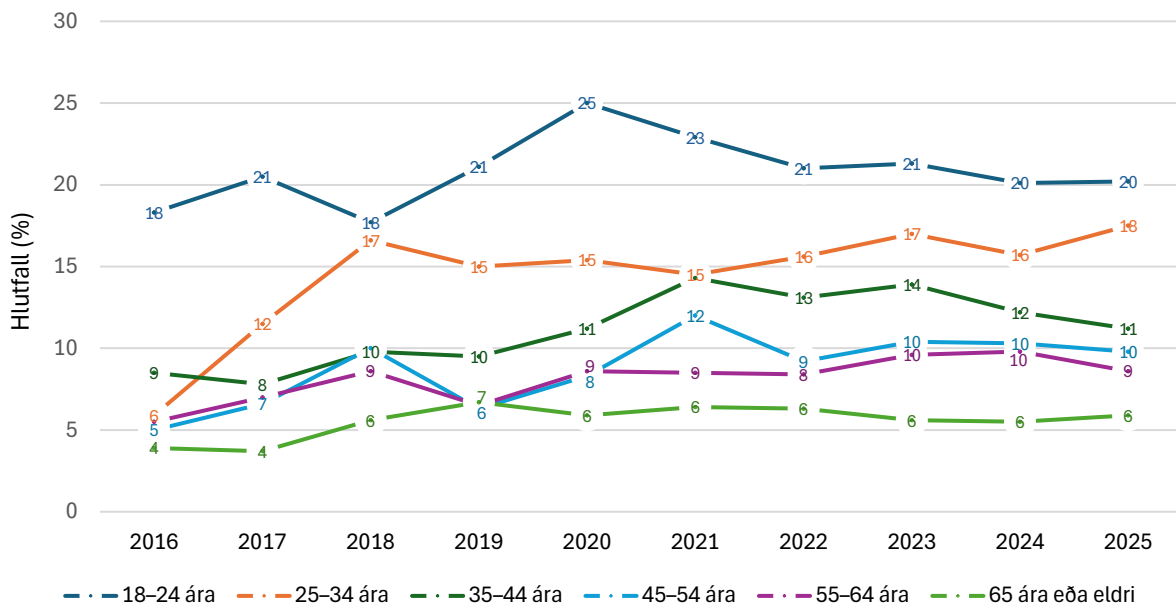
Árið 2025 greindu 10% karla og 13% kvenna frá því að finna oft eða mjög oft fyrir einmanaleika (mynd 8). Þegar litið er til áratugarins í heild má sjá að hlutfallið hefur aukist lítillega meðal beggja kynja en sú aukning varð einkum á fyrri hluta tímabilsins eða milli árana 2016 og 2020. Litlar breytingar hafa orðið allra síðustu ár og engar teljandi breytingar urðu á einmanaleika fullorðinna samkvæmt mælingum í vöktun yfir tímabilið þegar COVID-19 faraldurinn geisaði í samfélaginu (2020-2022).



Mynd 8. Einmanaleiki. Hlutfall karla og kvenna sem fundu oft eða mjög oft fyrir einmanaleika árin 2016-2025.

Þegar þróunin er skoðuð eftir aldurshópum má sjá að einmanaleiki er lang algengastur meðal yngsta hópsins, 18-24 ára, og hefur svo verið frá því vöktun hófst árið 2016 (mynd 9). Þó má telja jákvætt að einmanaleiki meðal yngsta hópsins hefur ekki aukist að ráði síðastliðinn áratug ef frá eru taldar tímabundnar sveiflur. Mestur einmanaleiki mældist hjá yngsta hópnunum árið 2020 þegar 25% ungmenna á aldrinum 18-24 ára sögðust oft eða mjög oft finna fyrir einmanaleika. Síðan þá hefur hlutfallið farið lækkandi.

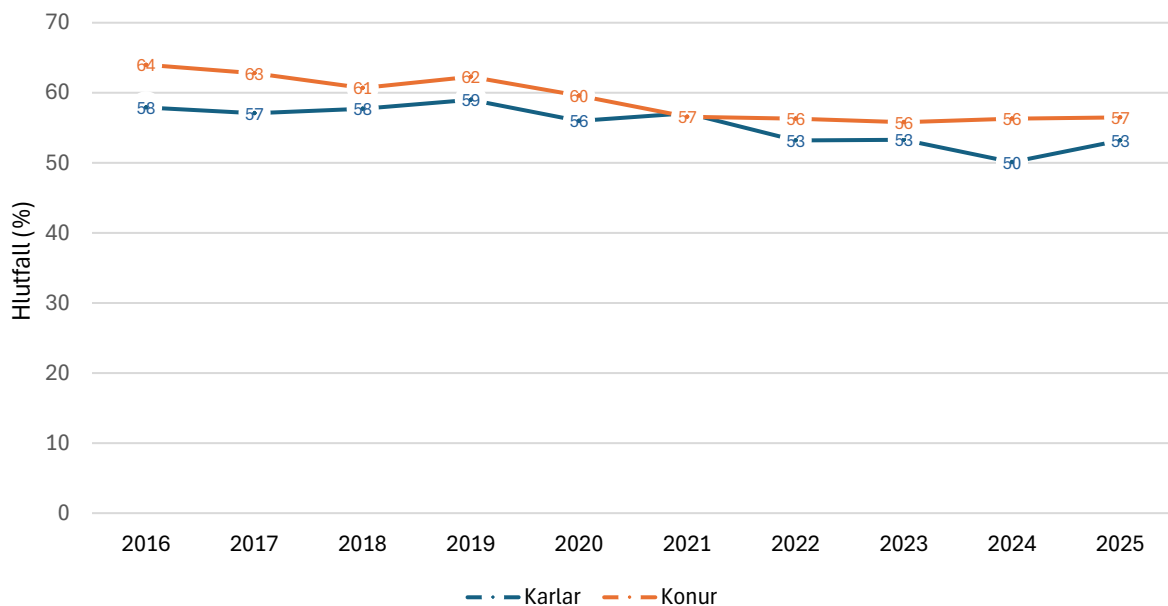
Meðal næst yngsta aldurshópsins, 25-34 ára, hefur einmanaleiki aftur á móti þrefaldast frá því vöktun hófst, frá 6% árið 2016 í 18% árið 2025. Sú aukning varð þó snemma á tímabilinu, milli 2016 og 2018, og hefur að mestu staðið í stað síðan þá. Einnig má sjá aukningu yfir tíma í aldurshópnum 45-54 ára þar sem 5% greindu oft eða mjög oft frá einmanaleika árið 2016 en 10% árið 2025. Minni breytingar urðu meðal annarra aldurshópa yfir síðastliðinn áratug fyrir utan tímabundnar sveiflur.



Mynd 9. Einmanaleiki. Hlutfall þeirra sem fundu oft eða mjög oft fyrir einmanaleika árin 2016-2025, greint eftir aldri.

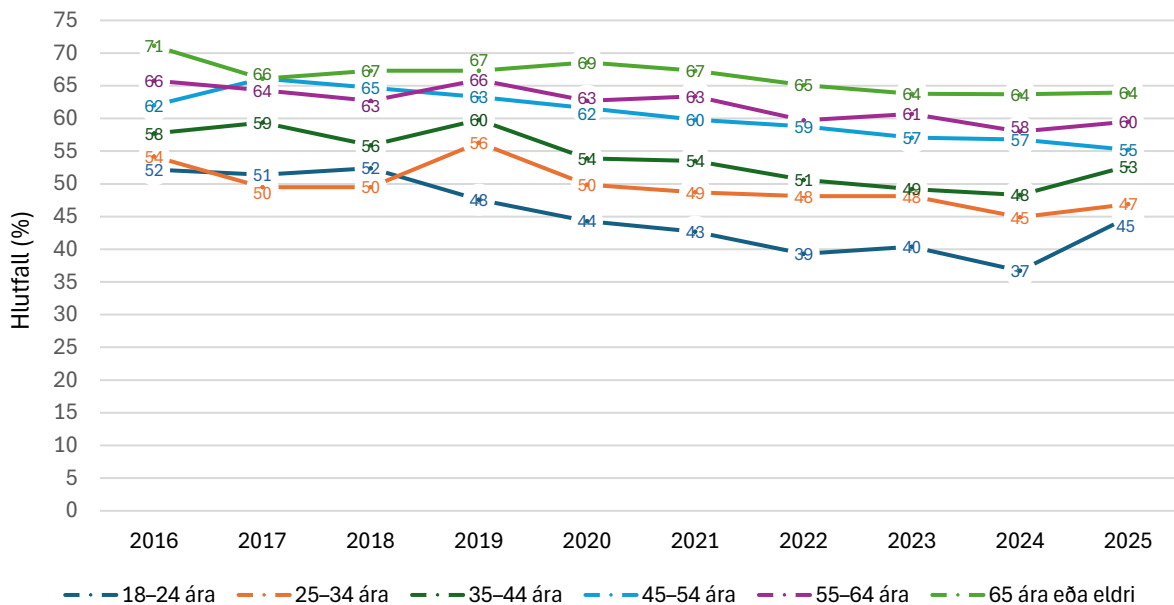
## Hamingja

Rúmur helmingur karla (53%) og kvenna (57%) töldu sig mjög hamingjusöm árið 2025 (mynd 10). Jafnt og þétt hefur fækkað í hópi mjög hamingjusamra meðal bæði karla og kvenna undanfarinn áratug en árið 2016 voru hlutföllin 64% meðal kvenna og 58% meðal karla. Fækkunin hefur þó verið ívið meiri hjá konum.



Mynd 10. Hamingja. Hlutfall karla og kvenna sem töldu sig mjög hamingjusöm (skora 8-10 á hamingjukvarða frá 1-10 þar sem hærra gildi merkir meiri hamingja) árin 2016-2025.

Frá því embætti landlæknis tók að fylgjast með hamingju fullorðinna í reglubundinni vöktun hefur hún mælst minnst meðal yngsta aldurshópsins, 18-24 ára, og mest meðal þess elsta, 65 ára og eldri (mynd 11). Munurinn á þessum hópum hefur jafnan verið mikill eða í kringum 15-20 prósentustig. Almennt má sjá að hamingja eykst eftir því sem ofar dregur í aldri. Í öllum aldurshópum hefur þeim farið fækkandi sem meta sig mjög hamingjusöm undanfarinn áratug en þó má jákvæða þróun í síðustu mælingu árið 2025 hjá nokkrum aldurshópum, mest hjá þeim yngsta.



Mynd 11. Hamingja. Hlutfall þeirra sem töldu sig mjög hamingjusöm (skora 8-10 á hamingjukvarða frá 1-10 þar sem hærra gildi merkir meiri hamingja) árin 2016-2025, greint eftir aldri.

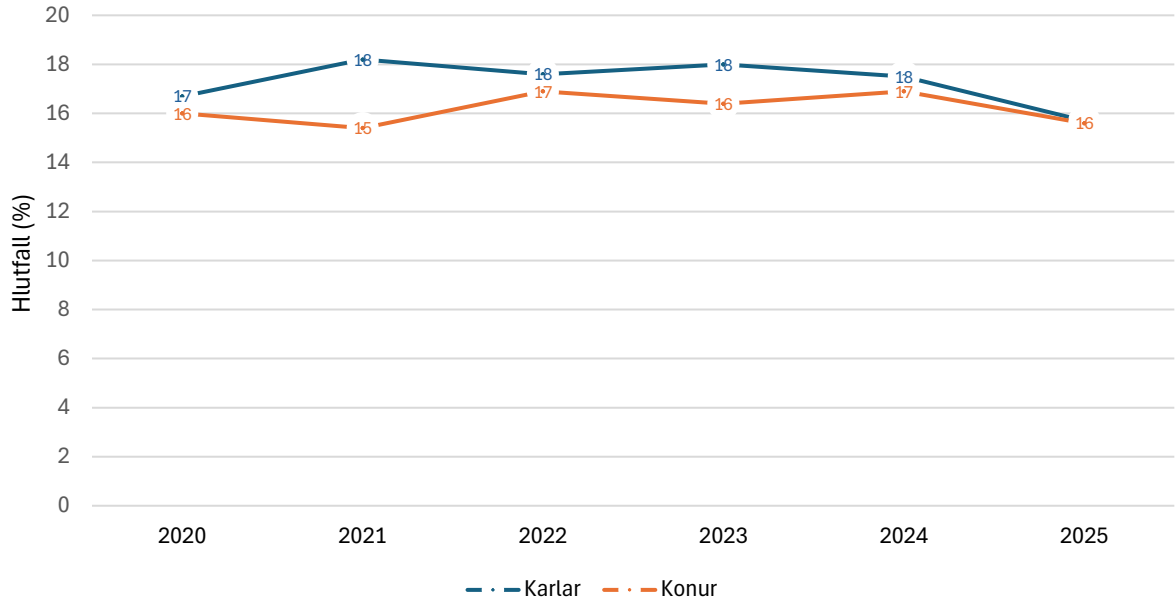
## Velsæld

Velsældarkvarðinn sem notaður er í vöktun embættis landlæknis er stutt útgáfa *Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale* (SWEMWBS) og var fyrst lagður fyrir í mánaðarlegri vöktun árið 2020. Á listanum eru sjö atriði sem ná til tilfinninga, virkni og viðhorfa.

Árið 2025 greindu 16% karla og kvenna frá mikilli velsæld sem er nánast óbreytt hlutfall frá 2020 (mynd 12). Lítinn mun má sjá eftir kyni og engar teljandi breytingar hafa orðið yfir þetta tímabil.

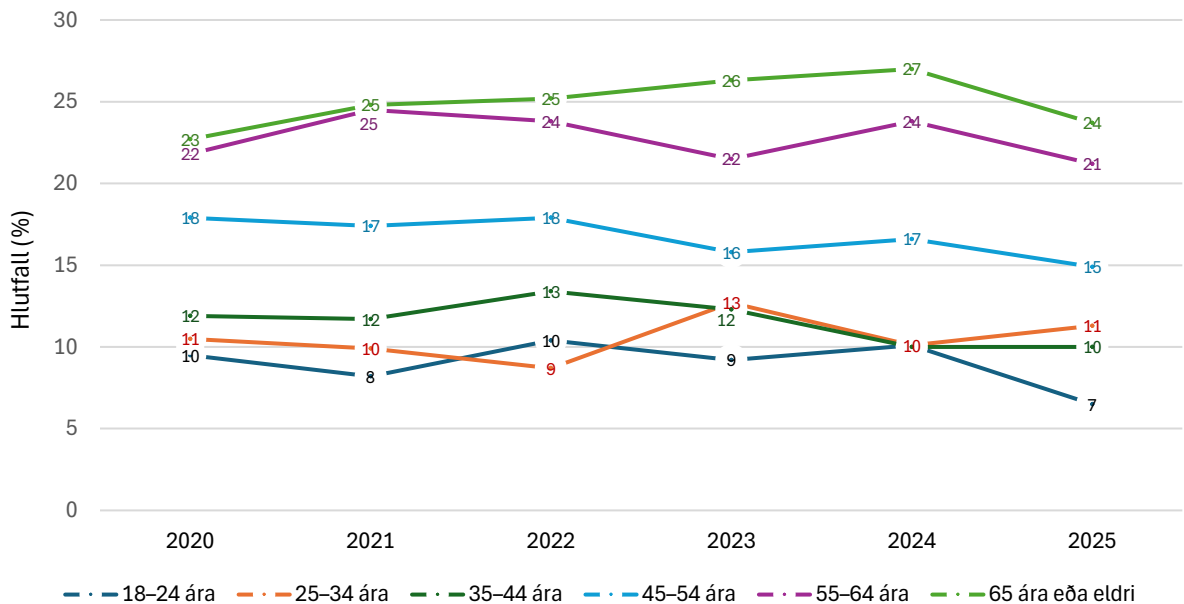
### Velsældarkvarðinn (SWEMWBS)

- Ég hef litið bjartsýnum augum til framtíðarinnar.
- Mér hefur þótt ég gera gagn.
- Ég hef verið afslöppuð/afslappaður.
- Mér hefur gengið vel að takast á við vandamál.
- Ég hef hugsað skýrt.
- Mér hefur fundist ég nán/n öðrum.
- Ég hef átt auðvelt með að gera upp hug minn.



**Mynd 12. Velsæld.** Hlutfall karla og kvenna sem upplifðu mikla velsæld (skoruðu 31-35 á velsældarkvarðanum SWEMWBS, kvarði frá 7-35 þar sem hærra gildi felur í sér meiri velsæld) árin 2020-2025.

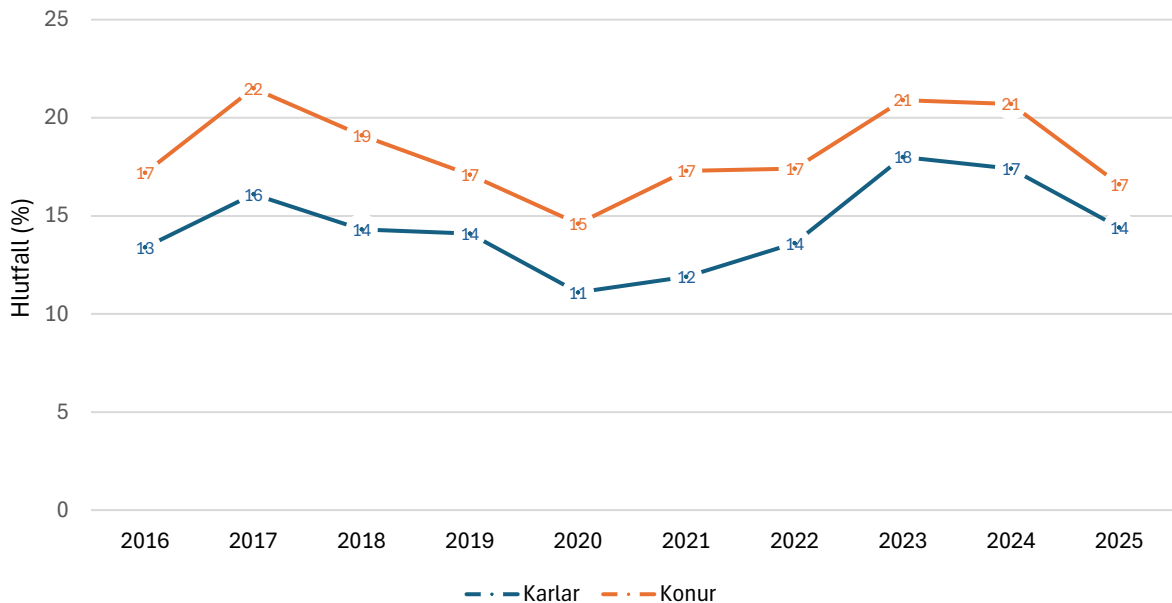
Eins og sjá má á mynd 13 er aðeins fámennur hluti innan allra aldurshópa sem upplifir mikla velsæld. Í elsta aldurshópnum, þar sem velsæld mælist að jafnaði mest, hefur hlutfallið verið í kringum fjórðung. Í yngsta aldurshópnum, þar sem velsæld hefur jafnan verið minnst, er hlutfallið um og undir 10%. Munurinn á yngsta aldurshópnum, 18-24 ára, og þeim elsta, 65 ára og eldri, hefur því verið rúmlega tvö- til þrefaldur frá upphafi mælinga. Litlar breytingar má sjá yfir tíma hjá öllum aldurshópnum fyrir utan tímabundnar sveiflur milli ára.



**Mynd 13. Velsæld.** Hlutfall þeirra sem upplifðu mikla velsæld (skoruðu 31-35 á velsældarkvarðanum SWEMWBS, kvarði frá 7-35 þar sem hærra gildi felur í sér meiri velsæld) árin 2020-2025, greint eftir aldri.

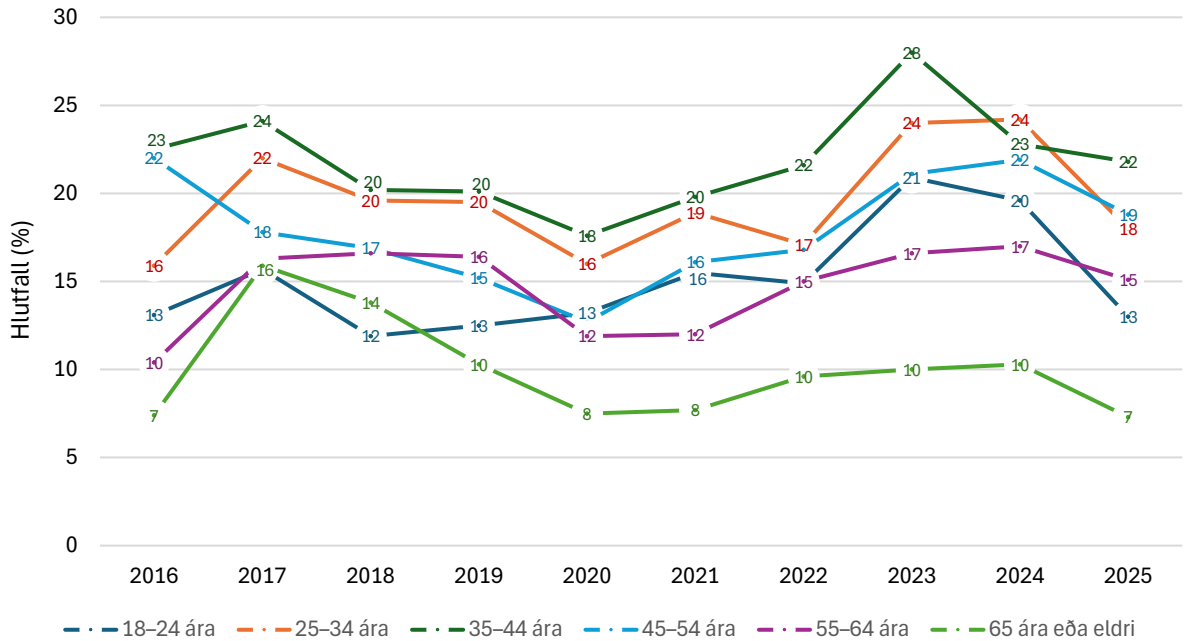
## Fjárhagsvandi

Frá árinu 2016 hefur verið fylgst með því hversu erfitt eða auðvelt fólk á með að ná endum saman fjárhagslega fyrir sig (og fjölskyldu sína ef við á). Mynd 14 sýnir þróun á hlutfalli karla og kvenna sem áttu erfitt með að ná endum saman undanfarinn áratug. Eins og sjá má hafa konur jafnan verið ívið fjölmennari í þessum hópi en hlutfallið hefur haldist nokkuð svipað hjá báðum kynjum yfir tímabilið þrátt fyrir tímabundnar sveiflur. Árið 2025 áttu 17% kvenna og 14% karla erfitt með að ná endum saman, sem er svipað og árið 2016 þegar hlutföllin voru 17% og 13%. Lægst var hlutfall kvenna sem áttu erfitt með að ná endum saman 15% árið 2020 en hæst árið 2017 (22%). Meðal karla var hlutfallið lægst árið 2020 (11%) en hæst árið 2023 (18%).



Mynd 14. Fjárhagsvandi. Hlutfall karla og kvenna sem áttu erfitt með að ná endum saman árin 2016-2025, greint eftir aldri.

Hlutfall þeirra sem eiga erfitt með að ná endum saman hefur að mestu staðið í stað yfir tíma í flestum aldurshópum ef frá eru taldar tímabundnar sveiflur. Lítilsháttar aukningu má þó sjá meðal 55 ára og eldri þar sem 15% áttu erfitt með að ná endum saman árið 2025 en 10% árið 2016. Því ber þó að taka með þeim fyrirvara að í öllum aldurshópum áttu sér stað nokkrar sveiflur yfir tímabilið. Í flestum aldurshópum var hlutfall þeirra sem áttu erfitt með að ná endum saman hæst árið 2023 en hafði lækkað aftur í öllum aldurshópum árið 2025. Almennt áttu fæstir erfitt með að ná endum saman meðal 65 ára og eldri og munar yfirleitt talsvert á þeim aldurshópi og öðrum. Árið 2025 var hlutfall þeirra sem áttu erfitt með að ná endum saman hæst meðal 35-44 ára (22%) en lægst meðal 65 ára og eldri (7%) sem er nánast óbreytt staða frá árinu 2016.

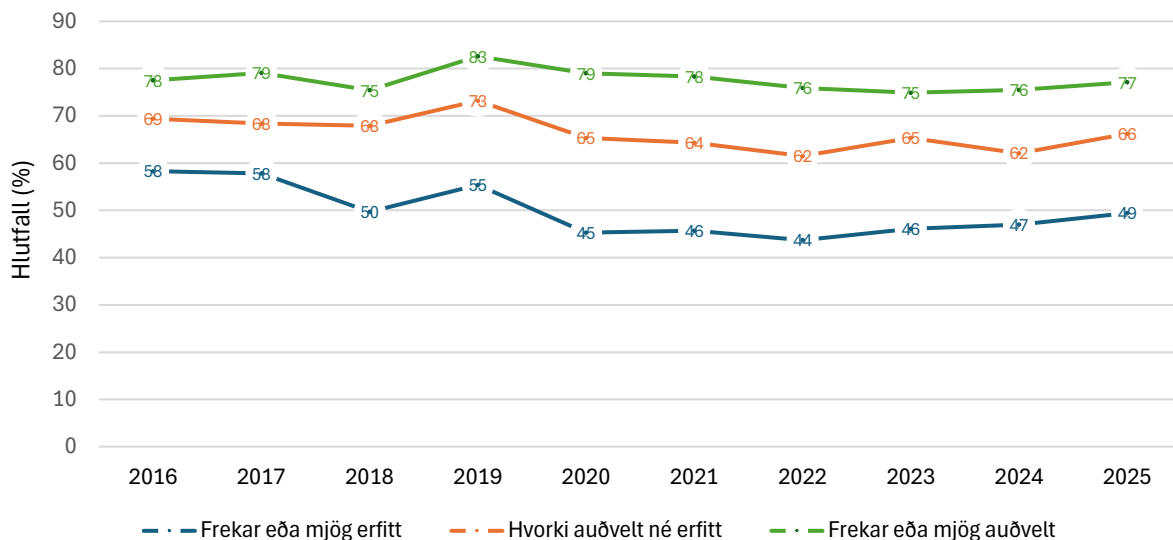


Mynd 15. Fjárhagsvandi. Hlutfall þeirra sem áttu erfitt með að ná endum saman árin 2016-2025, greint eftir aldri.

Í ljósi þess hve mikil áhrif félagslegir þættir hafa á heilsu og líðan er mikilvægt að fylgjast með þróun mælinga ekki aðeins eftir kyni og aldri heldur einnig veigamiklum þáttum á borð við fjárhagsstöðu. Hér á eftir fer greining á þróun mælinga úr vöktun embættis landlæknis undanfarinn áratug á andlegri heilsu, streitu, svefni, einmanaleika, hamingju og velsæld eftir fjárhagserfiðleikum.

### Fjárhagsvandi og andleg heilsa

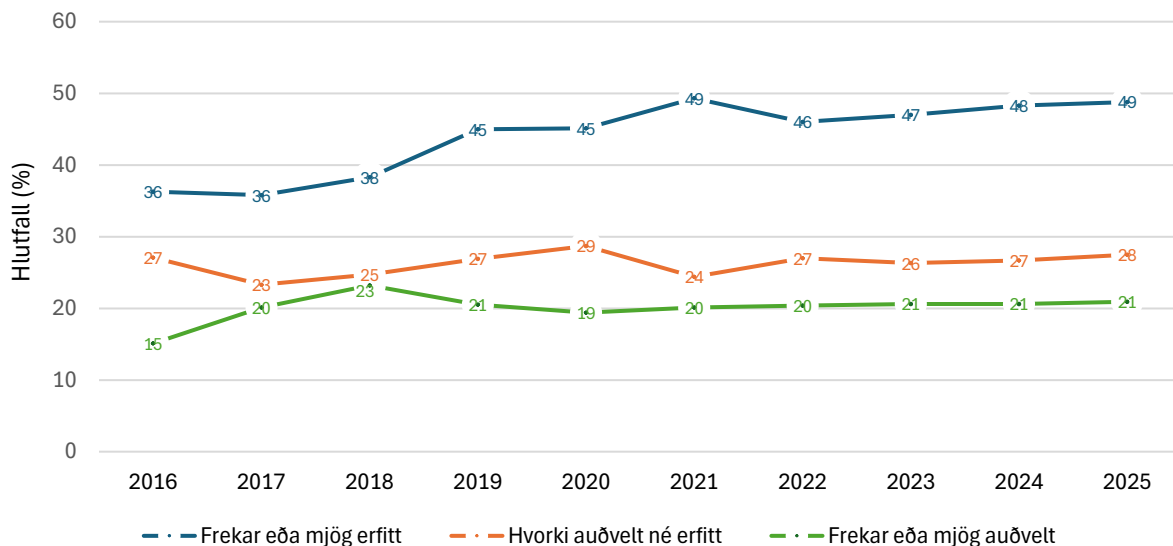
Mynd 16 sýnir hlutfall fullorðinna sem meta andlega heilsu sína góða eða mjög góða eftir því hvernig þeim gekk að ná endum saman á tímabilinu 2016 til 2025. Eins og sjá má er staðan jafnan mun verri meðal þeirra sem áttu erfitt með að ná endum saman en hjá þeim sem áttu auðvelt með það og munar tugum prósentustiga á þessum hópum. Þeim hefur fækkað yfir tíma sem meta andlega heilsu sína góða meðal þeirra sem eiga erfitt með að ná endum saman en litlar breytingar má sjá hjá hópnum sem eiga auðveldara með það. Árið 2025 mátu 77% þeirra sem áttu auðvelt með að ná endum saman andlega heilsu sína góða eða mjög góða en aðeins 49% þeirra sem áttu erfitt með það. Árið 2016 voru samsvarandi hlutföll 78% og 58%. Munur á milli þessara hópa hefur því aukist undanfarinn áratug, hann var 20 prósentustig árið 2016 en 28 prósentustig árið 2025.



Mynd 16. Fjárhagsvandi og andleg heilsa. Hlutfall þeirra sem mátu andlega heilsu sína góða eða mjög góða eftir því hversu erfitt eða auðvelt þau áttu með að ná endum saman fjárhagslega árin 2016-2025.

### Fjárhagsvandi og streita

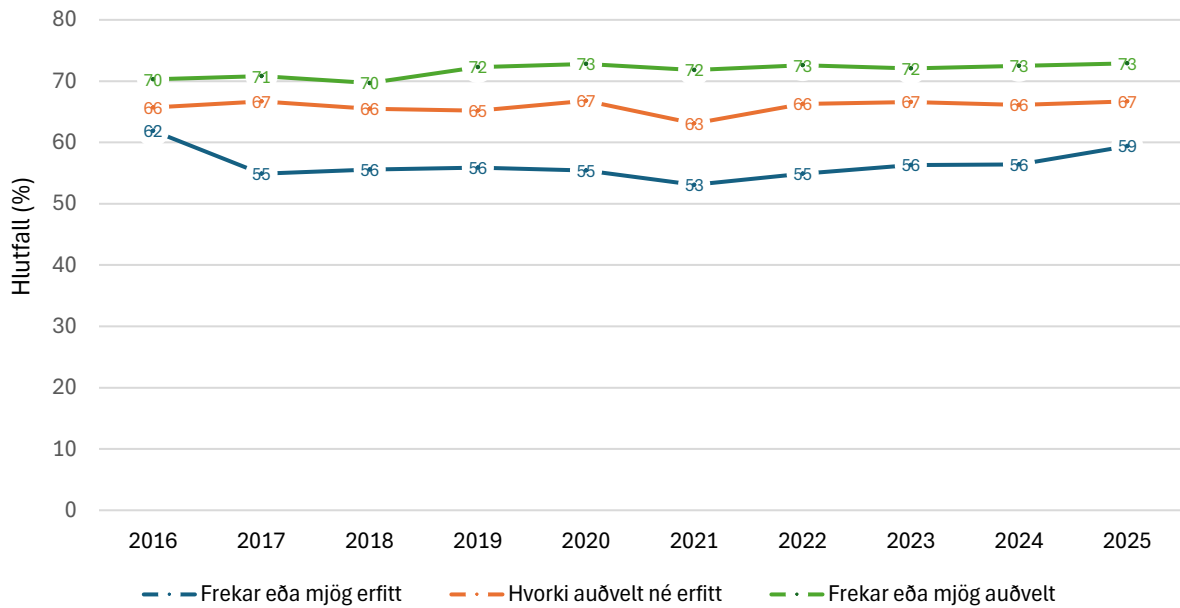
Á mynd 17 má sjá þróun streitu í daglegu lífi eftir því hvernig fólki gekk að ná endum saman árin 2016-2025. Mikinn mun má sjá á upplifun fullorðinna af streitu í daglegu lífi eftir fjárhag en helmingur þeirra sem eiga erfitt með að ná endum saman finnur oft eða mjög oft fyrir mikilli streitu í daglegu lífi á mótí fimmtungi þeirra sem eiga auðvelt með það. Hlutfall þeirra sem fundu oft eða mjög oft fyrir mikilli streitu í daglegu lífi jókst jafnframt mun meira yfir tímabilið meðal hópsins sem átti erfitt með að ná endum saman þar sem hlutfallið fór úr 36% í 49%. Hlutfall þeirra sem fundu fyrir mikilli streitu í hópnum sem átti auðvelt með að ná endum saman jókst snemma á tímabilinu úr 15% í rúm 20% en hefur að mestu staðið í stað frá 2019. Meðal þeirra sem áttu hvorki auðvelt né erfitt með að ná endum saman var staðan óbreytt fyrir utan tímabundnar sveiflur.



Mynd 17. Fjárhagsvandi og streita. Hlutfall þeirra sem finna oft eða mjög oft fyrir mikilli streitu í daglegu lífi eftir því hversu erfitt eða auðvelt þau áttu með að ná endum saman fjárhagslega árin 2016-2025.

## Fjárhagsvandi og svefn

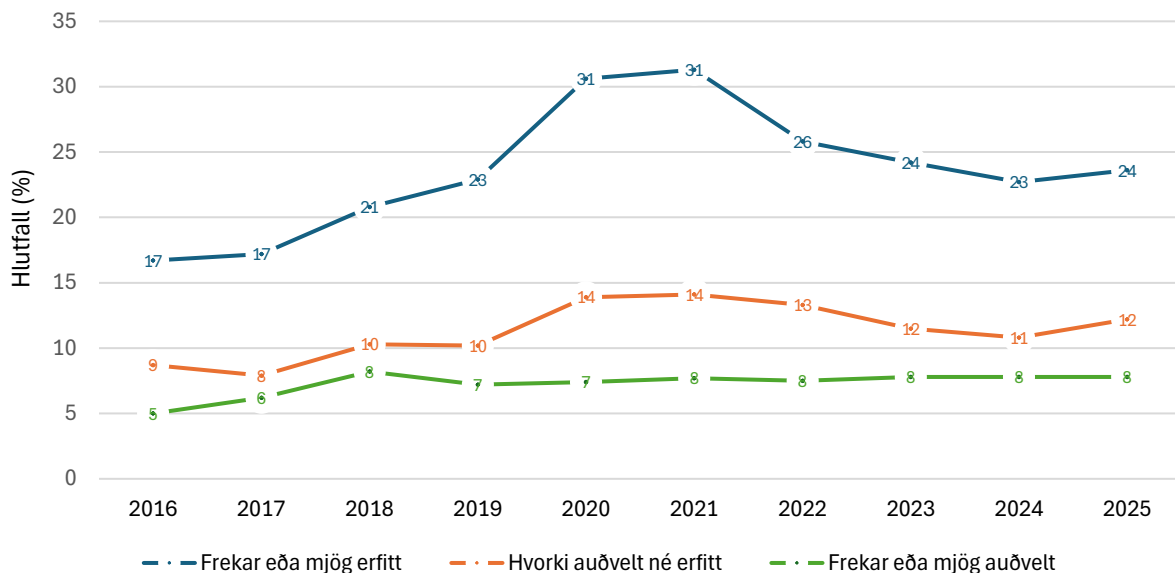
Mynd 18 sýnir hlutfall fullorðinna sem fengu nægan svefn árin 2016-2025 eftir því hvort þeir áttu auðvelt eða erfitt með að ná endum saman. Eins og sjá má er mikill munur eftir fjárhagsstöðu á öllum tímamarkum þar sem aðeins rúmur helmingur þeirra sem eiga erfitt með að ná endum saman fær að jafnaði 7-8 klst. svefn á nóttu en rúm 70% meðal þeirra sem eiga auðvelt með það. Hlutfall þeirra sem eiga hvorki auðvelt né erfitt með að ná endum saman er þar mitt á milli eða 67%. Litlar breytingar má sjá meðal allra hópa yfir tíma, hlutfallið stendur í stað meðal þeirra sem eiga hvorki erfitt né auðvelt með að ná endum saman, hækkar lítillega meðal þeirra sem eiga auðvelt með að ná endum saman en lækkar lítillega meðal þeirra sem eiga erfitt með að ná endum saman.



Mynd 18. Fjárhagsvandi og svefn. Hlutfall þeirra sem fengu nægan svefn eftir því hversu erfitt eða auðvelt þau áttu með að ná endum saman fjárhagslega árin 2016-2025.

## Fjárhagsvandi og einmanaleiki

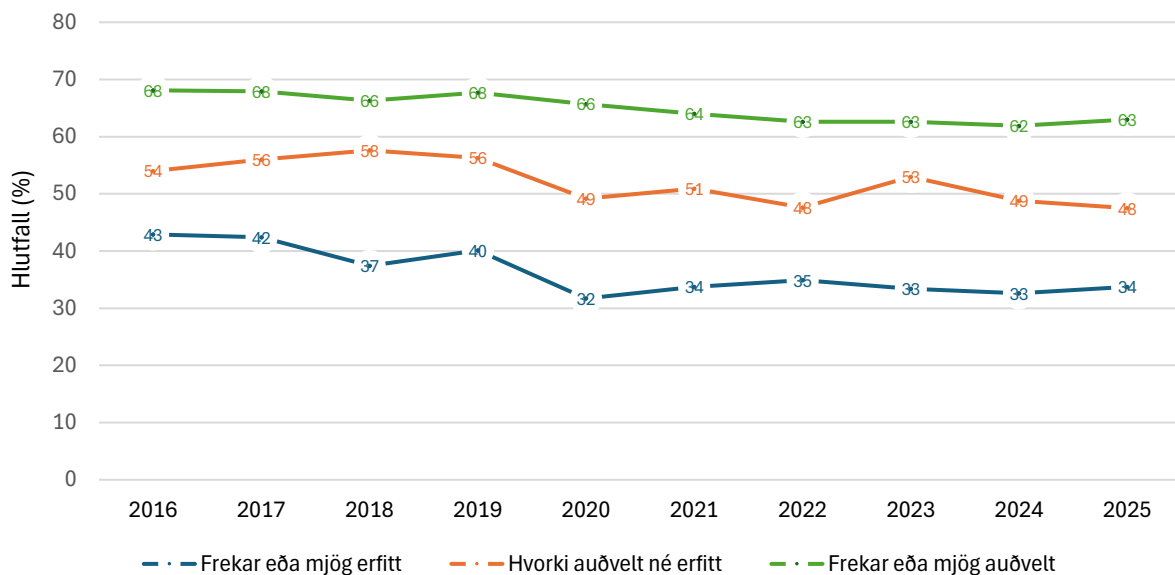
Einmanaleiki er þrefalt algengari meðal þeirra sem eiga erfitt með að ná endum saman en þeirra sem eiga auðvelt með það (mynd 19). Meiri aukning hefur jafnframt orðið á einmanaleika undanfarinn áratug meðal þessa hóps en annarra þar sem hlutfallið fer úr 17% í 24%. Hlutfall þeirra sem eiga hvorki auðvelt né erfitt með að ná endum saman jókst lítillega úr 9% árið 2016 í 12% árið 2025. Svipuð breyting varð meðal þeirra sem áttu auðvelt með að ná endum saman þar sem hlutfallið fer úr 5% árið 2016 í 8% 2025 og er einmanaleiki jafnframt minnstur í þeim hópi.



Mynd 19. Fjárhagsvandi og einmanaleiki. Hlutfall þeirra sem finna oft eða mjög oft fyrir einmanaleika eftir því hversu erfitt eða auðvelt þau áttu með að ná endum saman fjárhagslega árin 2016-2025.

### Fjárhagsvandi og hamingja

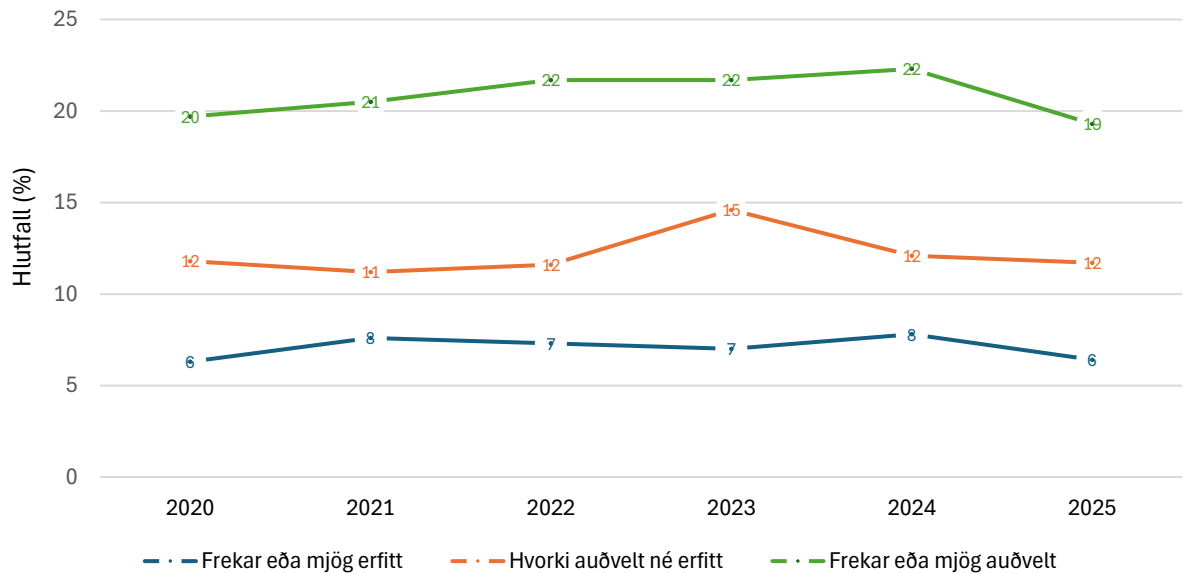
Mikinn mun má sjá á hlutfalli þeirra sem telja sig mjög hamingjusöm eftir fjárhagsstöðu þar sem um tvöfalt fleiri meta sig mjög hamingjusöm meðal þeirra sem eiga auðvelt með að ná endum saman en þeirra sem eiga erfitt með það (mynd 20). Lítilsháttar breytingu má sjá yfir tíma meðal hinna fyrrnefndu þar sem hlutfallið fer úr 68% í 63% en meðal þeirra síðarnefndu lækkar hlutfallið úr 43% í 34%. Sömuleiðis varð lækkun meðal þeirra sem eiga hvorki auðvelt né erfitt með að ná endum saman úr 54% í 48%.



Mynd 20. Fjárhagsvandi og hamingja. Hlutfall sem töldu sig mjög hamingjusöm (skoruðu 8-10 á hamingjukvarða frá 1-10 þar sem hærra gildi merkir meiri hamingja) eftir því hversu erfitt eða auðvelt þau áttu með að ná endum saman fjárhagslega árin 2016-2025.

## Fjárhagsvandi og velsæld

Mynd 21 sýnir hlutfall fullorðinna sem upplifðu mikla velsæld á árunum 2020 til 2025 eftir því hvernig þeim gekk að ná endum saman fjárhagslega. Eins og sjá má er mikill munur á velsæld eftir fjárhagsstöðu þar sem þrefalt fleiri upplifa mikla velsæld í hópi þeirra sem áttu auðvelt með að ná endum saman en þeirra sem áttu erfitt með það. Árið 2025 greindi fimmtungur þeirra sem eiga auðvelt með að ná endum saman frá mikilli velsæld, 12% þeirra sem eiga hvorki auðvelt né erfitt með að ná endum saman og einungis 6% þeirra sem eiga erfitt með að ná endum saman. Ekki má greina teljandi breytingu yfir tíma meðal neinna þessara þriggja hópa.



**Mynd 21. Fjárhagsvandi og velsæld.** Hlutfall þeirra sem upplifðu mikla velsæld (skoruðu 31-35 á velsældarkvarðanum SWEMWBS, kvarði frá 7-35 þar sem hærra gildi felur í sér meiri velsæld) eftir því hversu erfitt eða auðvelt þau áttu með að ná endum saman fjárhagslega árin 2016-2025.

## Samantekt

Í þessu tölublaði Talnabrunns hefur verið fjallað um niðurstöður vöktunar embættis landlæknis á andlegri heilsu, streitu, svefni, einmanaleika, hamingju, velsæld og fjárhagserfiðleikum meðal fullorðinna á Íslandi. Mælingar ná yfir áratuginn frá 2016 til 2025 að undanskilinni mælingu á velsæld þar sem reglubundin vöktun hófst árið 2020 og nær því yfir skemmri tíma.

Vöktunin fer þannig fram að mánaðarlega er tekið slembiúrtak, 18 ára og eldri, úr viðhorfahópi Gallup sem skilar um 5.000 svörum árlega. Árið 2019 bættust við svör einstaklinga úr sveitarfélagakönnun Gallup sem eru ríflega 5.000 á ári. Frá 2019 hafa svarendur því verið samtals í kringum 10.000 manns ár hvert. Spurningalistinn er lagður fyrir á íslensku og samanstendur úrtakið því af íslenskumælandi íbúum sem fengnir eru úr Þjóðskrá.

Undanfarinn áratug hafa fáar mælingar úr vöktun sem snerta líðan fullorðinna á Íslandi þróast til betri vegar. Um 70% fullorðinna mátu andlega heilsu sína góða eða mjög góða árið 2025 sem er svipað hlutfall og árið 2016. Hlutfall kvenna sem meta andlega heilsu sína góða hefur þó lækkað á þessu tímabili úr 75% í 70% en er óbreytt meðal karla. Þegar þróunin er skoðuð eftir aldri kemur fram lakari staða meðal yngri aldurshópa. Mest varð fækkun þeirra sem meta andlega heilsu sína góða í yngsta hópnun, 18–24 ára, þar sem hlutfallið lækkaði úr 64% árið 2016 í 54% árið 2025 eða um tíu prósentustig. Í aldurshópunum 25–34 ára, 35–44 ára og 45–54 ára fækkaði þeim einnig sem mátu andlega heilsu sína góða, þó minna, eða um fjögur prósentustig. Meðal elstu hópanna hefur staðan verið stöðugri og meðal 65 ára og eldri má sjá jákvæða þróun yfir tíma.

Hlutfall þeirra sem fá nægan svefn hefur verið nokkuð stöðugt undanfarinn áratug í kringum 70%. Hlutfall karla sem fá nægan svefn hækkaði þó á tímabilinu úr 65% í 69% en stóð að mestu í stað meðal kvenna. Litlar breytingar urðu í einstaka aldurshópum fyrir utan tímabundnar sveiflur.

Mælingar úr vöktun sýna að streita í daglegu lífi fullorðinna hefur aukist undanfarinn áratug sem skýrist fyrst og fremst af aukinni streitu meðal kvenna. Hlutfall kvenna sem greindu frá mikilli streitu hækkaði úr 25% árið 2016 í 32% árið 2025 en meðal karla hefur hlutfallið að mestu staðið í stað. Streita hefur einnig aukist meðal aldurshópa undir 55 ára en litlar breytingar hafa orðið meðal elstu aldurshópanna.

Einmanaleiki hefur aukist lítillega meðal fullorðinna undanfarinn áratug en hlutfall þeirra sem finna oft eða mjög oft fyrir einmanaleika fór úr 7% árið 2016 í 11% árið 2025. Einmanaleiki hefur jafnan verið ívið algengari meðal kvenna en karla en þróunin yfir tímabilið er svipuð hjá báðum kynjum. Aukningin sem fram kemur á tímabilinu varð einkum á fyrstu árum vöktunar en litlar breytingar hafa orðið á síðari árum.

Mikill munur er á einmanaleika eftir aldri. Frá upphafi vöktunar hefur einmanaleiki mælst mestur meðal yngstu aldurshópanna og minnkar almennt með hækkingu aldri. Hjá 18–24 ára mældist einmanaleiki mestur árið 2020 þegar eitt af hverjum fjórum ungmönnum fann oft eða mjög oft fyrir einmanaleika. Síðan þá hefur hlutfallið lækkað og má því ekki sjá aukningu meðal yngsta hópsins þegar litið er til tímabilsins í heild ef frá eru taldar tímabundnar sveiflur. Aftur á móti má sjá aukningu snemma á tímabilinu meðal 25–34 ára og 45–54 ára, og er einmanaleiki nú svipaður meðal tveggja yngstu hópanna, 18–24 ára og 25–34 ára, þar sem um fimmtungur finnur oft eða mjög oft fyrir einmanaleika.

Jafnt og þétt hefur fækkað í hópi fullorðinna sem telja sig mjög hamingjusöm. Rúmur helmingur fullorðinna taldi sig mjög hamingjusama árið 2025 samanborið við 61% árið 2016. Lækkunin var heldur

meiri meðal kvenna, úr 64% í 57%, en meðal karla fór hlutfallið úr 58% í 53%. Hamingja hefur dregist saman í öllum aldurshópum en þó má sjá jákvæða þróun í síðustu mælingu, einkum hjá yngsta hópnum.

Reglubundnar mælingar á velsæld hófust árið 2020 og hafa litlar breytingar orðið frá þeim tíma. Árið 2025 greindu 16% fullorðinna frá mikilli velsæld sem er sama hlutfall og við upphaf mælinga. Velsæld mælist mest meðal 65 ára og eldri þar sem hlutfall þeirra sem upplifa mikla velsæld hefur verið í kringum fjórðung en minnst meðal 18–24 ára, þar sem hlutfallið hefur verið um eða undir 10%. Munurinn á yngsta og elsta aldurshópnum hefur því verið rúmlega tvö- til þrefaldur frá upphafi mælinga.

Mikinn mun má sjá á öllum mælingum eftir fjárhagsstöðu og nemur munurinn yfirleitt tugum prósentu á þeim sem eiga erfitt með að ná endum saman og þeim sem eiga auðvelt með það. Andleg heilsa hefur versnað meira meðal þeirra sem eiga erfitt með að ná endum saman en annarra og lækkar hlutfall þeirra sem meta andlega heilsu sína góða í þessum hópi úr 58% árið 2016 í 49% árið 2025. Streita í daglegu lífi hefur sömuleiðis aukist mest meðal þessa hóps þar sem hlutfall þeirra sem greina oft eða mjög oft frá mikilli streitu í daglegu lífi jókst úr 36% í 49%. Einmanaleiki jókst meira hjá þeim sem eiga erfitt með að ná endum saman en hjá öðrum hópum. Þá hefur þeim fækkað lítillega sem fá nægan svefn í þessum hópi á meðan þróunin stóð ýmist í stað eða batnaði lítillega meðal annarra. Þrátt fyrir að niðurstöður úr vöktun sýni ekki fram á fjölgun í hópi þeirra sem glíma við fjárhagserfiðleika undanfarinn áratug hefur staða þeirra versnað og munur eftir fjárhagsstöðu aukist.

Bent hefur verið á að mun verra aðgengi sé að geðheilbrigðisþjónustu en almennri heilbrigðisþjónustu hér á landi auk þess sem efnahagslegar hindranir standi í vegi fyrir því að fólk geti leitað sér aðstoðar<sup>1</sup>. Í ljósi þess að 30% fullorðinna meta andlega heilsu sína sæmilega eða lélega, og mun fleiri eða um helmingur meðal yngri og efnaminni hópa, er alvarlegt að kerfislægar hindranir séu til staðar varðandi aðgengi að geðheilbrigðisþjónustu. Snemmtæk aðstoð getur komið í veg fyrir að byrjandi vandi versni og verði erfiðari viðureignar og því brýnt úrlausnarefni að efla aðgengi að gagnreyndri og snemmtækri meðferð óháð efnahagsstöðu. Þetta er ekki síst mikilvægt í ljósi þess að fjöldi einstaklinga á örorku- og endurhæfingarlífeyri vegna geðraskana hefur farið vaxandi hér á landi umfram þá fólksfjölgun sem orðið hefur í landinu<sup>2</sup> og geðrænir erfiðleikar eru langalgengasta orsök örorku meðal ungs fólks<sup>3</sup>.

Þær niðurstöður sem hér hafa verið birtar benda til þess að ójöfnuður til heilsu og vellíðanar fari vaxandi á Íslandi sem er áhyggjuefni. Alþjóðaheilbrigðisstofnunin (World Health Organization; WHO) hefur vakið athygli á því að ójöfnuður til heilsu grafi undan lýðheilsu og styttri líf fólks og undirstrikar að hann verði ekki yfirstiginn nema með markvissum aðgerðum gegn þáttum eins og efnahagslegum ójöfnum, kerfisbundinni mismunun, loftslagsbreytingum og átökum<sup>4</sup>.

Staða ungs fólks er einnig sérstakt áhyggjuefni ekki síst í ljósi þess að staða þeirra hefur síst batnað á undanförunum áratug. Frá upphafi reglubundinnar vöktunar hefur staðan almennt verið lakari meðal yngri aldurshópa en þeirra eldri. Mælingar á andlegri heilsu, einmanaleika, hamingju og velsæld eru jafnan lakastar meðal ungmenna á aldrinum 18–24 ára en batna með hækkandi aldri. Eldra fólk greinir

<sup>1</sup> Aðgengi að heilbrigðisþjónustu

<sup>2</sup> Geðheilbrigðisþjónusta: Stefna - skipulag - kostnaður – árangur. Stjórnsluúttekt

<sup>3</sup> Sjúkdómsgreiningar, endurhæfing og þróun örorku 2000-2019

<sup>4</sup> World report on social determinants of health equity. WHO

oftar frá betri andlegri heilsu, meiri hamingju og velsæld, minni streitu, minni fjárhagserfiðleikum og minni einmanaleika.

Versnandi líðan ungmenna er ekki séríslenskt fyrirbæri heldur hefur sambærileg þróun sést víða á heimsvísu á 21. öldinni. Ekki er til einhlít skýring á þessari þróun og líklegt að margir þættir verki saman. Meðal þeirra sem hafa verið nefndir eru aukin notkun snjalltækja og samfélagsmiðla, verri svefn á uppvaxtarárum, breytt félagsleg tengsl og aukið óöryggi varðandi framtíðina m.a. vegna efnahags- og loftslagsmála<sup>5</sup>. Samskipti barna og ungmenna hafa breyst mikið í áranna rás þar sem frjáls leikur og óskipulagður frítími hafa að nokkru leyti vikið fyrir skipulögðum tómstundum og stafrænum samskiptum. Einnig eru vísbendingar um að dregið hafi úr efnahagslegum hreyfanleika hér á landi, eignaskipting hafi orðið ójafnari og yngri kynslóðir standi frammi fyrir meiri áskorunum en oft áður, m.a. hvað varðar húsnæðisöryggi og eignamyndun<sup>6,7,8</sup>. Slíkar samfélagsbreytingar geta haft bein og óbein áhrif á líðan, öryggi og framtíðarhorfur ungs fólks.

Staða ungs fólks og vaxandi ójöfnuður til heilsu eru aðkallandi áhyggjuefni sem kalla á fjölþættar aðgerðir til að efla andlega líðan, félagsleg tengsl og velsæld yngri kynslóða og draga úr ójöfnuði. Í því samhengi er mikilvægt að stjórnvöld tileinki sér hugmyndafræði um geðheilsu í allri stefnumótun (*Mental Health in All Policies; MHiAP*) sem felst í því að taka mið af því hvernig ákvarðanir stjórnvalda þvert á málaflokka hafa áhrif á geðheilsu og vellíðan almennings. Jafnframt þarf að greina betur hvaða samfélagsbreytingar hafa haft mest áhrif á stöðu og líðan ungs fólks og hvaða aðgerðir geta sem best stuðlað að bættri líðan, aukinni seiglu og meiri velsæld. Þá þarf að tryggja að gagnreynd geðheilbrigðisþjónusta sé hluti af sjálfsagðri og aðgengilegri heilbrigðisþjónustu óháð efnahagsstöðu fólks.

Sigrún Daníelsdóttir

Sigrún Þóra Sveinsdóttir

<sup>5</sup> Child, Adolescent and Youth Mental Health in the 21st Century. OECD

<sup>6</sup> Félagsvísar Hagstofunnar

<sup>7</sup> OECD Economic Surveys: Iceland 2025

<sup>8</sup> Efnahagslegur hreyfanleiki innan lífshlaupsins og ójöfnuðar á Íslandi frá 2000 til 2023.

#### Efni

Líðan fullorðinna Íslendinga:  
Þróun síðastliðinn áratug

#### Ritstjórn

Védís Helga Eiríksdóttir, ritstjóri  
Sigríður Haralds Elínardóttir, ábm.  
Hildur Björk Sigbjörnsdóttir

#### Embætti landlæknis

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