



Talnabrunnur

Fréttabréf landlæknis um heilbrigðisupplýsingar

Embætti landlæknis

Líðan fullorðinna 2022

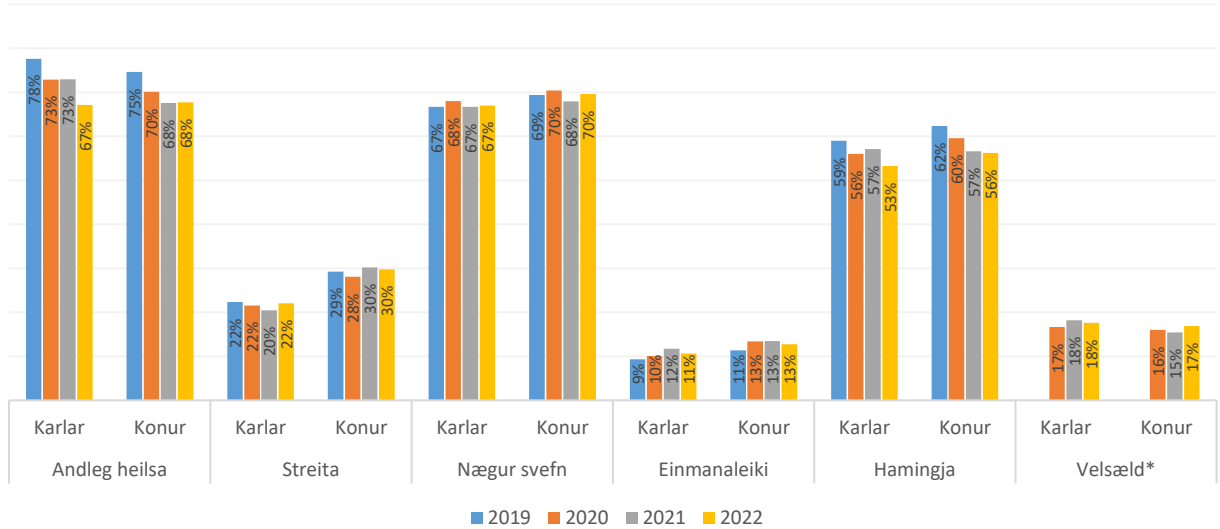
Undanfarin ár hefur embætti landlæknis vaktað reglulega nokkra af helstu áhrifaþáttum heilbrigðis. Markmið vöktunarinnar er að fylgjast með heilsuhegðun og líðan fullorðinna á Íslandi og þróun helstu áhrifaþátta heilbrigðis og vellíðanar. Gallup framkvæmir könnunina fyrir embætti landlæknis. Á síðasta ári svöruðu tæplega 11 þúsund Íslendingar, 18 ára og eldri, könnuninni yfir allt árið.

Í þessari samantekt er fjallað um niðurstöður mælinga á andlegri heilsu, streitu, svefni, hamingju, einmanaleika og velsæld fullorðinna árið 2022 og þær bornar saman við árin á undan. Farið er yfir helstu breytingar frá fyrri árum og mun eftir aldri og kyni. Þar sem fjárhagserfiðleikar hafa mikil áhrif á heilsu og líðan voru tengsl þeirra við þessa áhrifaþætti heilsu sérstaklega skoðuð. Að jafnaði verður horft til síðustu fjögurra ára til að fá mynd af því hvernig líðan þjóðarinnar hefur þróast frá því fyrir tíma COVID-19 faraldursins.

Helstu niðurstöður

- Ungu fólki líður almennt verr en eldra fólki. Ungt fólk finnur oftast fyrir einmanaleika, mikilli streitu í daglegu lífi, metur andlega heilsu sína lakari, eru síður hamingjusöm og upplifa minni velsæld en þau sem eldri eru.
- Færri meta andlega heilsu sína góða en áður. Andleg heilsa karla versnar milli ára, sérstaklega ungra karla.
- Fleiri finna fyrir einmanaleika, einmanaleiki er mestur hjá ungum konum.
- Hamingja fer áfram dvínandi, þeim fækkar sem telja sig mjög hamingjusöm.
- Þau sem eiga erfitt með að ná endum saman meta andlega heilsu sína mun lakari en þau sem eiga auðvelt með það, glíma oftast við mikla streitu í daglegu lífi, sofa minna, finna oftast fyrir einmanaleika, eru síður hamingjusöm og upplifa minni velsæld.

Á mynd 1 má sjá hlutfall fullorðinna á Íslandi sem telur sig við góða andlega heilsu, fá nægan svefn, finnur oft eða mjög oft fyrir mikilli streitu í daglegu lífi, finnur oft eða mjög oft fyrir einmanaleika, telur sig mjög hamingjusöm eða upplifir mikla velsæld.



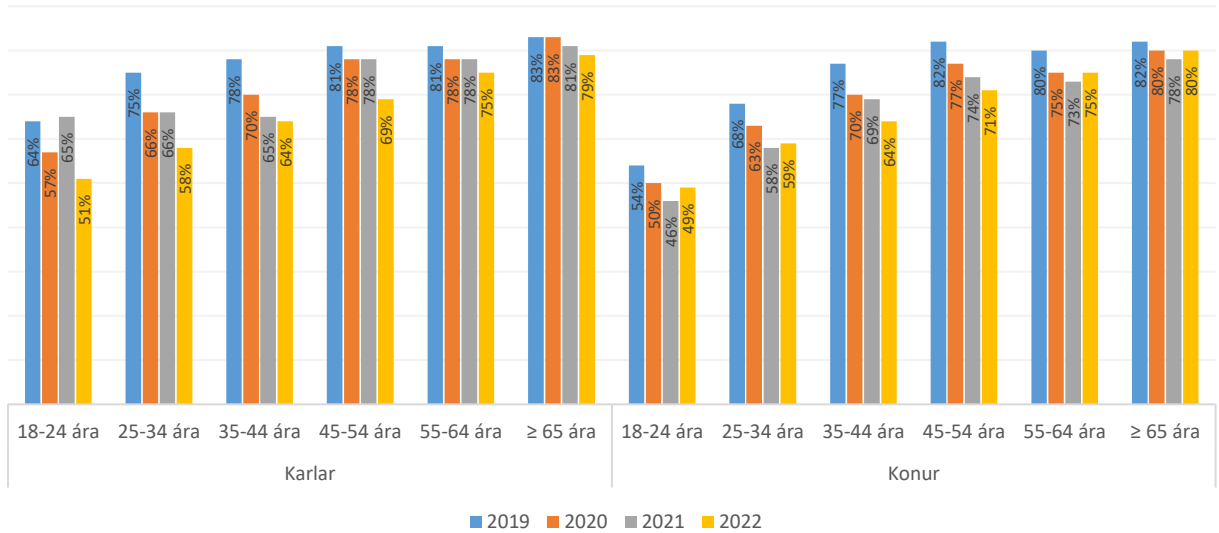
Mynd 1. Hlutföll karla og kvenna sem mátu andlega heilsu sína góða eða mjög góða, fundu oft eða mjög oft fyrir mikilli streitu í daglegu lífi, fengu nægan svefn, fundu oft eða mjög oft fyrir einmanaleika, töldu sig mjög hamingjusöm eða upplifðu mikla velsæld árin 2019-2022. *Velsældarkvarðinn (Short Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale) kom nýr inn í vöktun árið 2020.

Andleg heilsa karla fer versnandi

Alls mátu 67% fullorðinna andlega heilsu sína góða eða mjög góða árið 2022 sem er marktækt lægra hlutfall en árið á undan þegar 70% mátu andlegu heilsu sína góða eða mjög góða. Breytingin skýrist af lakari andlegri heilsu karla en í heild fækkaði körlum sem mátu andlega heilsu sína góða eða mjög góða um sex prósentustig milli ára (mynd 1). Hlutfall þeirra sem mat andlega heilsu sína góða eða mjög góða hefur farið lækkanði frá 2019, bæði hjá körlum og konum. Þegar mælingar síðasta árs eru bornar saman við árið 2019 má sjá að staðan var marktækt verri árið 2022 hjá bæði körlum og konum og í öllum aldurshópum að undanskildum elsta aldurshópnum, 65 ára og eldri (mynd 2).

Nokkur munur er á aldurshópum þegar kemur að mati á andlegri heilsu, þau sem eldri eru meta andlega heilsu sína betri en þau yngri. Tæp 80% þeirra sem eru 65 ára og eldri mátu andlega heilsu sína góða eða mjög góða árið 2022 en helmingur ungs fólks á aldrinum 18-24 ára.

Ungar konur á aldrinum 18-24 ára er sá hópur sem metur andlega heilsu sína verst en árið 2022 mat tæplega helmingur kvenna á þessum aldri andlega heilsu sína góða eða mjög góða, sem er svipað hlutfall og undanfarin ár. Síðastliðin ár hafa ungar karlmenn, á aldrinum 18-24 ára, metið andlega heilsu sína betri en ungar konur á sama aldri en nú hefur dregið saman með kynjunum og er munurinn nú tvö prósentustig. Miklar breytingar voru milli ára hjá ungum körlum, 51% ungra karlanna (18-24 ára) mátu andlega heilsu sína góða árið 2022 sem er fjórtán prósentustiga lækkun frá fyrra ári þegar 65% ungra karlanna mátu sig við góða andlega heilsu. Hafa ber þó í huga að áður hafa komið fram sveiflur í mati á andlegri heilsu eins og sjá má á mynd 2.

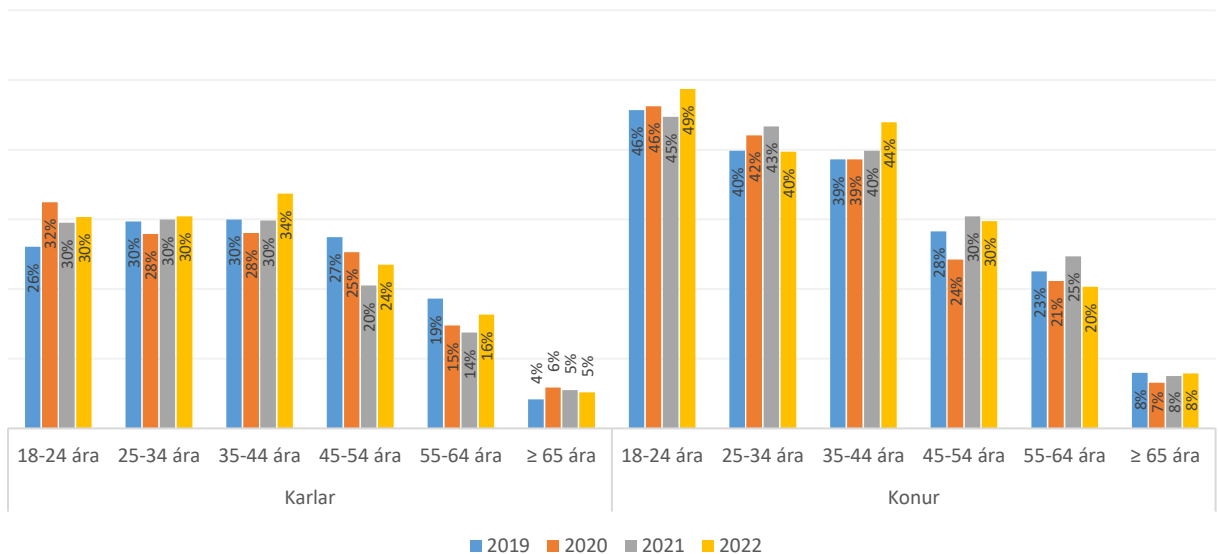


Mynd 2. Andleg heilsa: Hlutföll karla og kvenna sem mátu andlega heilsu sína góða eða mjög góða árin 2019-2022, greint eftir aldri.

Streita fer minnkandi með aldrinum

Samkvæmt mælingum úr vöktun embættis landlæknis er streita í daglegu lífi meiri meðal kvenna en karla. Árið 2022 greindu 30% kvenna frá því að finna oft eða mjög oft fyrir streitu í daglegu lífi samanborið við 22% karla. Þessar niðurstöður eru sambærilegar við mælingar síðustu ára.

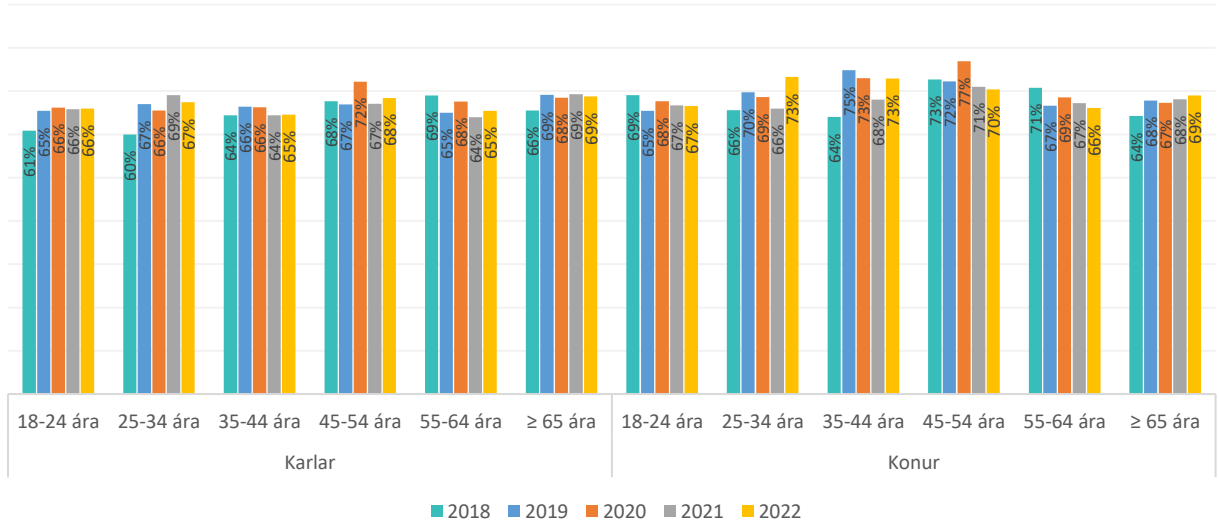
Enn fremur sýna niðurstöður að það dregur úr streitu í daglegu lífi með hækkandi aldri en þetta á sér í lagi við um konur (mynd 3). Eftir miðjan aldur dregur mjög greinilega úr streitu hjá konum og verður svipuð því sem sjá má hjá körlum í sama aldursflokki. Fjórutíu prósent þeirra sem eru á aldrinum 18-24 ára fundu oft eða mjög oft fyrir mikilli streitu í daglegu lífi árið 2022 en aðeins tæp sjö prósent þeirra sem voru 65 ára og eldri.



Mynd 3. Streita: Hlutföll karla og kvenna sem fundu oft eða mjög oft fyrir streitu í daglegu lífi árin 2019-2022, greint eftir aldri.

Svefn

Árið 2022 greindu 68% fullorðinna frá því að þau fái nægan svefn (7-8 klukkustundir að jafnaði) og eru litlar breytingar milli ára. Hlutfallið er nokkuð svipað milli aldurshópa en þó varð marktæk aukning á fjölda þeirra sem fengu nægan svefn í aldurshópnum 25-34 ára milli árunna 2018 og 2022 þar sem hlutfallið fór úr 63% í 70%. Hlutfall kvenna í aldurshópnum 35-44 ára sem fékk nægan svefn jókst einnig marktækt úr 64% árið 2018 í 73% árið 2022 (mynd 4).

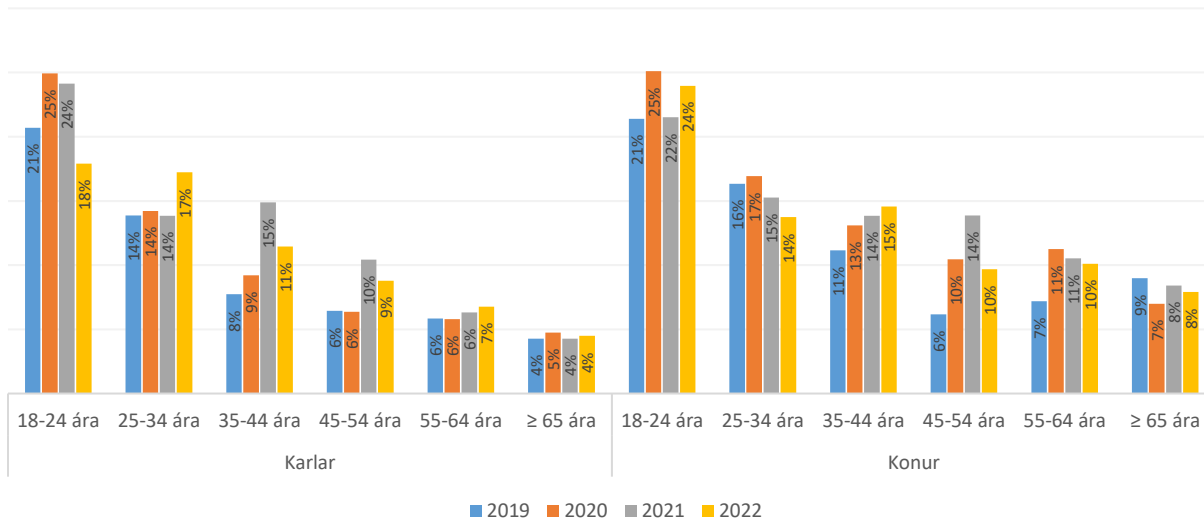


Mynd 4. Svefn: Hlutföll karla og kvenna sem sváfu 7-8 klst. á nóttu árin 2019-2022, greint eftir aldri.

Rúmlega fjórðungur (26%) landsmanna fékk of lítinn svefn (sofa að jafnaði 6 klukkustundir eða skemur á nóttu) árið 2022 og hefur það hlutfall verið svipað undanfarin ár. Fleiri karlar (29%) en konur (24%) fá of lítinn svefn og er stuttur svefn algengastur meðal karla á aldrinum 35-44 ára (35%).

Einmanaleiki mestur hjá ungum konum

Fleiri finna oft eða mjög oft fyrir einmanaleika en áður. Frá fyrstu mælingum embættis landlæknis á einmanaleika árið 2016 hefur hlutfall þeirra sem finna oft eða mjög oft fyrir einmanaleika hækkað úr sjö prósentum í tæp tólf prósent árið 2022. Niðurstöður fyrstu mánuði ársins 2023 benda til að áfram fjölgi í hópi þeirra sem finna oft eða mjög oft fyrir einmanaleika. Ungt fólk finnur meira fyrir einmanaleika en þau sem eldri eru. Árið 2022 greindi 21% fólks á aldrinum 18-24 ára frá því að finna oft eða mjög oft fyrir einmanaleika en aðeins 6% þeirra sem voru 65 ára og eldri. Árið 2022 var einmanaleiki mestur á meðal ungra kvenna á aldrinum 18-24 ára þar sem tæpur fjórðungur sagðist finna oft eða mjög oft fyrir einmanaleika. Ungir karlar komu þar á eftir þar sem tæpur fimmtungur greindi frá að finna oft eða mjög oft fyrir einmanaleika.

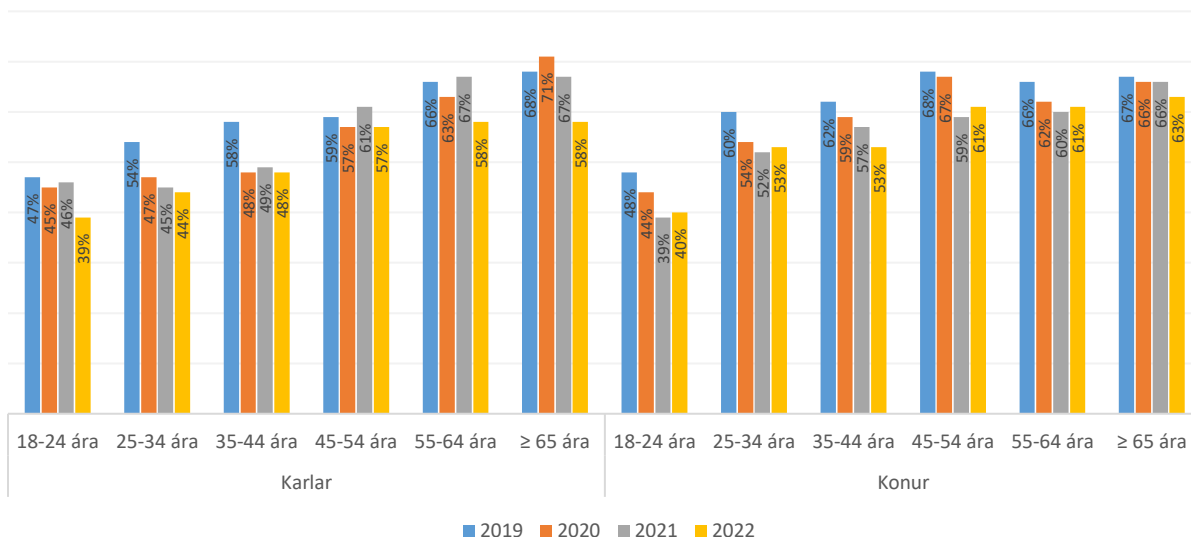


Mynd 5. Einmanaleiki: Hlutföll karla og kvenna sem fundu oft eða mjög oft fyrir einmanaleika árin 2019-2022, greint eftir aldri.

Hamingja fer minnkandi

Embætti landlæknis hefur mælt hamingju fullorðinna á Íslandi sem hluta af mánaðarlegri vöktun á helstu áhrifapáttum heilbrigðis í áratug. Árið 2013 sögðust 64% þjóðarinnar vera mjög hamingjusöm. Árið 2022 hafði það hlutfall lækkað niður í 55% en það var 57% árið á undan. Um er að ræða marktæka lækkingu milli ára sem skýrist einkum af minnkandi hamingju karla en hlutfall karla sem mat sig mjög hamingjusama lækkaði marktækt úr 57% árið 2021 í 53% árið 2022 (mynd 1). Breytingin milli ára er mest hjá körlum á aldrinum 55-64 ára en þar lækkar hlutfall þeirra sem taldi sig mjög hamingjusama úr 67% árið 2021 í 58% árið 2022 (mynd 6).

Þau sem eru á aldrinum 18-24 ára telja sig síður mjög hamingjusöm en þau sem eldri eru. Árið 2022 töldu 39% þessa hóps sig vera mjög hamingjusöm miðað við 65% þeirra sem voru 65 ára eða eldri. Undanfarin ár hefur hlutfall þeirra sem telur sig mjög hamingjusöm lækkað í öllum aldurshópum, bæði hjá körlum og konum (mynd 6). Niðurstöður fyrstu fimm mánuði ársins 2023 gefa til kynna sömu þróun og að enn dragi úr hamingju landsmanna.



Mynd 6. Hamingja: Hlutföll karla og kvenna sem töldu sig mjög hamingjusöm* árin 2019-2022, greint eftir aldri.

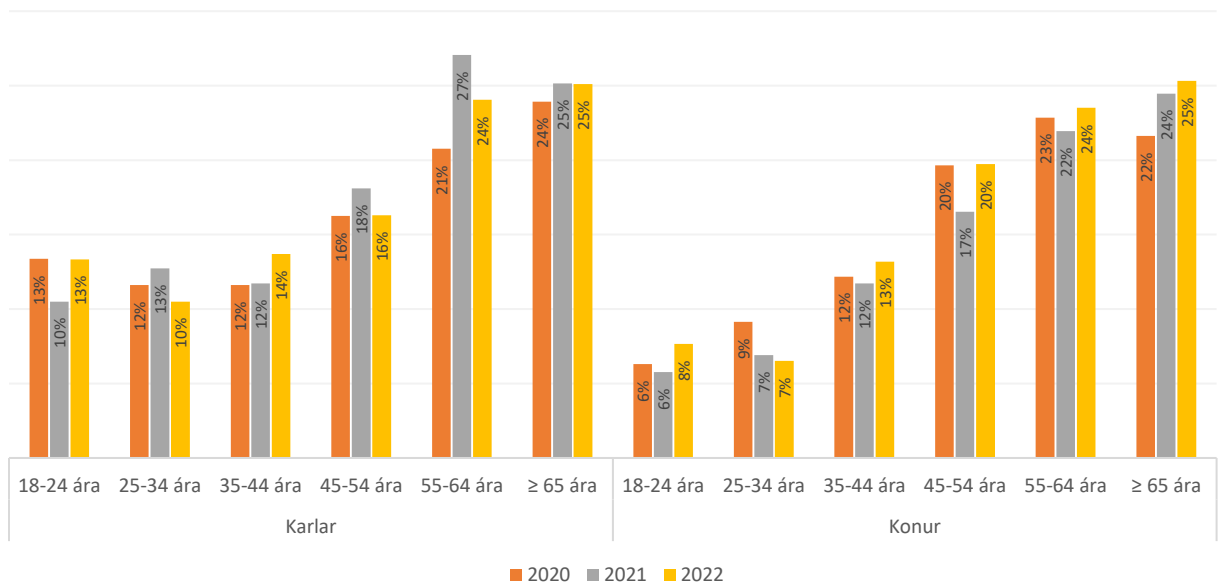
*Skora 8-10 á hamingjukvarða frá 1-10

Velsæld mest á efri árum

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 embættis landlæknis árið 2020. Á listanum eru sjö atriði sem ná til tilfinninga, virkni og viðhorfa. Árið 2022 greindu 17% fullorðinna frá mikilli velsæld sem er svipað hlutfall og verið hefur frá því að mælingar hófust. Líkt og þegar litið er til andlegrar heilsu, hamingju, streitu og einmanaleika er skýr munur á elstu og yngstu aldurshópnum þegar litið er til velsældar. Velsæld er mest á meðal þeirra sem eldri eru, bæði meðal karla og kvenna. Minnst er velsæld meðal ungra kvenna, bæði í aldurshópnum 18-24 ára og 25-34 ára (mynd 7).

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.



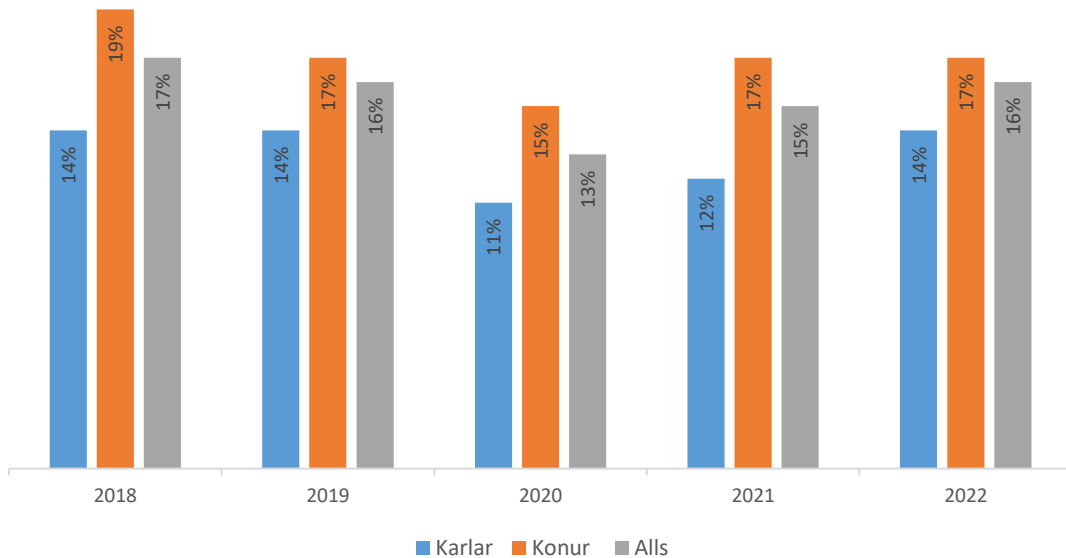
Mynd 7. Velsæld: Hlutföll karla og kvenna sem upplifðu mikla velsæld árin 2020-2022, greint eftir aldri.

Fjárhagserfiðleikar

Í vöktun embættis landlæknis er spurt hversu erfitt eða auðvelt fólk á með að ná endum saman fjárhagslega. Þegar á heildina er litið eiga konur erfiðara með að ná endum saman en karlar. Árið 2022 áttu rúmlega 17% kvenna erfitt eða mjög erfitt með að ná endum saman en tæplega 14% karla (mynd 8).

Munurinn var mestur í yngsta aldurshópnum þar sem rúmlega 21% kvenna á aldrinum 18-24 ára áttu erfitt eða mjög erfitt með að ná endum saman miðað við tæplega 8% karla á sama aldri. Ekki var um að ræða marktækan mun á fjölda þeirra sem áttu erfitt með að ná endum saman milli árunna 2021 og 2022 að undanskildum elstu aldurshópnum, 55-64 ára og 65 ára og eldri, þar sem fjölgar í hópi þeirra sem eiga erfitt með að ná endum saman.

Einnig kemur fram í gögnum embættisins að fólk á erfiðara með að ná endum saman ef börn eru á heimilinu. Árið 2022 áttu 19% barnafjölskyldna erfitt með að ná endum saman miðað við 13% fjölskyldna þar sem ekkert barn var á heimilinu. Einstæðir foreldrar standa enn hallari fæti og eiga 30% þeirra erfitt með að ná endum saman.



Mynd 8. Fjárhagserfiðleikar: Hlutföll fullorðinna karla og kvenna sem áttu erfitt með að ná endum saman árin 2018-2022.

Fjárhagserfiðleikar og líðan

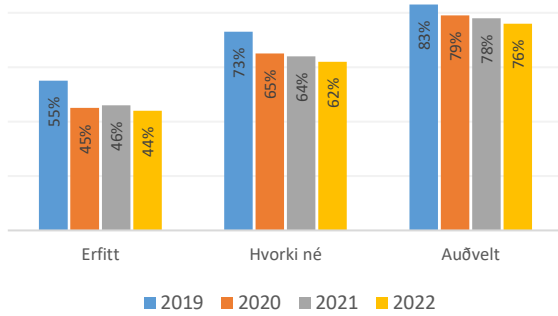
Mælingar embættis landlæknis hafa ítrekað sýnt að líðan þeirra sem glíma við fjárhagserfiðleika sé lakari en þeirra sem gera það ekki. Árið 2022 mátu 76% þeirra sem áttu auðvelt með að ná endum saman, andlega heilsu sína góða, í samanburði við 44% þeirra sem áttu erfitt með að ná endum saman (mynd 9 a).

Niðurstöður vöktunar fyrri ára gefa til kynna að einstaklingar í hópi þeirra sem eiga erfitt með að ná endum saman eru líklegri til að fá of lítinn svefn. Árið 2022 fengu 38% þeirra sem áttu erfitt með að ná endum saman of lítinn svefn (6 tíma eða færri) samanborið við 23% þeirra sem áttu auðvelt með að ná endum saman (mynd 9b).

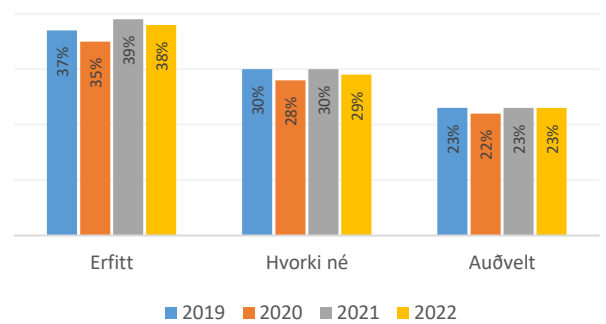
Einmanaleiki var nær fjórfalt meiri meðal þeirra sem eiga erfitt með að ná endum saman miðað við þau sem eiga auðvelt með það. Árið 2022 sögðust 26% þeirra sem áttu erfitt með að ná endum saman finna oft eða mjög oft fyrir einmanaleika en aðeins 7% þeirra sem áttu auðvelt með að ná endum saman. Á mynd 9c má sjá að á árunum 2020 og 2021, þegar COVID-19 faraldurinn var í hámarki, jókst einmanaleiki í hópi þeirra sem áttu erfitt með að ná endum saman en ekki hjá þeim sem áttu auðvelt með að ná endum saman. Hins vegar virðist einmanaleiki nú vera að minnka meðal þeirra sem eiga erfitt með að ná endum saman en er hann þó enn meiri en fyrir tíma COVID-19 faraldursins (mynd 9c).

Hamingja er einnig minni meðal þeirra sem eiga erfitt með að ná endum saman. Árið 2022 töldu 35% þeirra sem áttu erfitt með að ná endum saman sig vera mjög hamingjusöm miðað við 63% þeirra sem áttu auðvelt með að ná endum saman. Eins og áður hefur komið fram fer þeim almennt fækkandi síðustu ár sem telja sig vera mjög hamingjusöm. Á mynd 9d má þó sjá að hamingja þeirra sem eiga auðvelt með að ná endum saman virðist hafa dalað minna þegar COVID-19 faraldurinn stóð sem hæst samanborið við þau sem áttu erfiðara með það (mynd 9d).

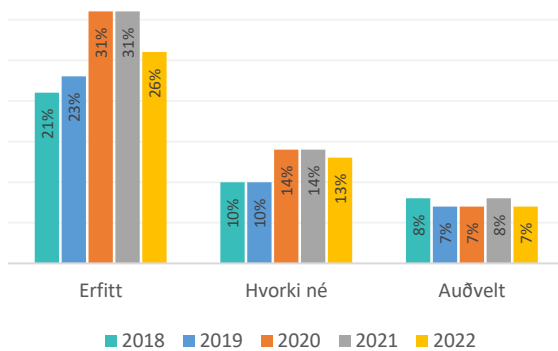
a) Andleg heilsa



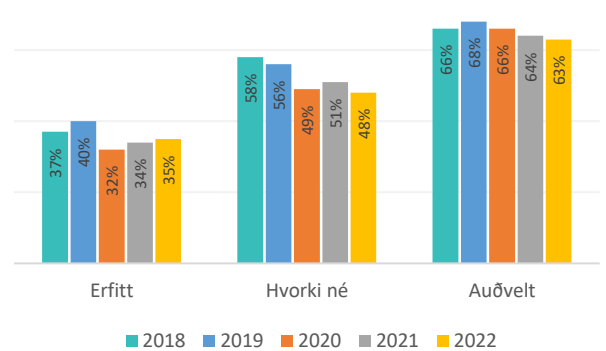
b) Svefn



c) Einmanaleiki

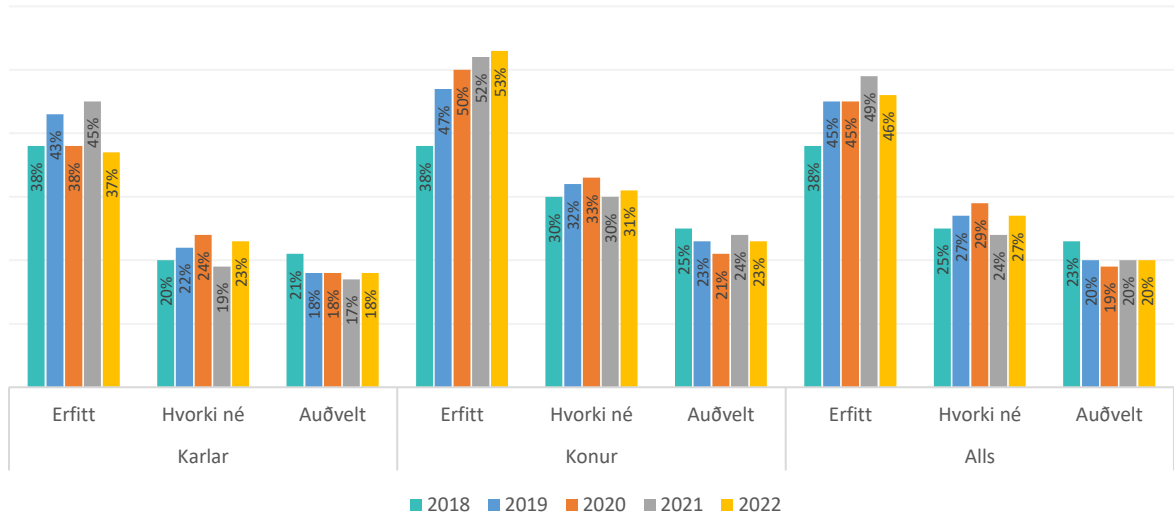


d) Hamingja



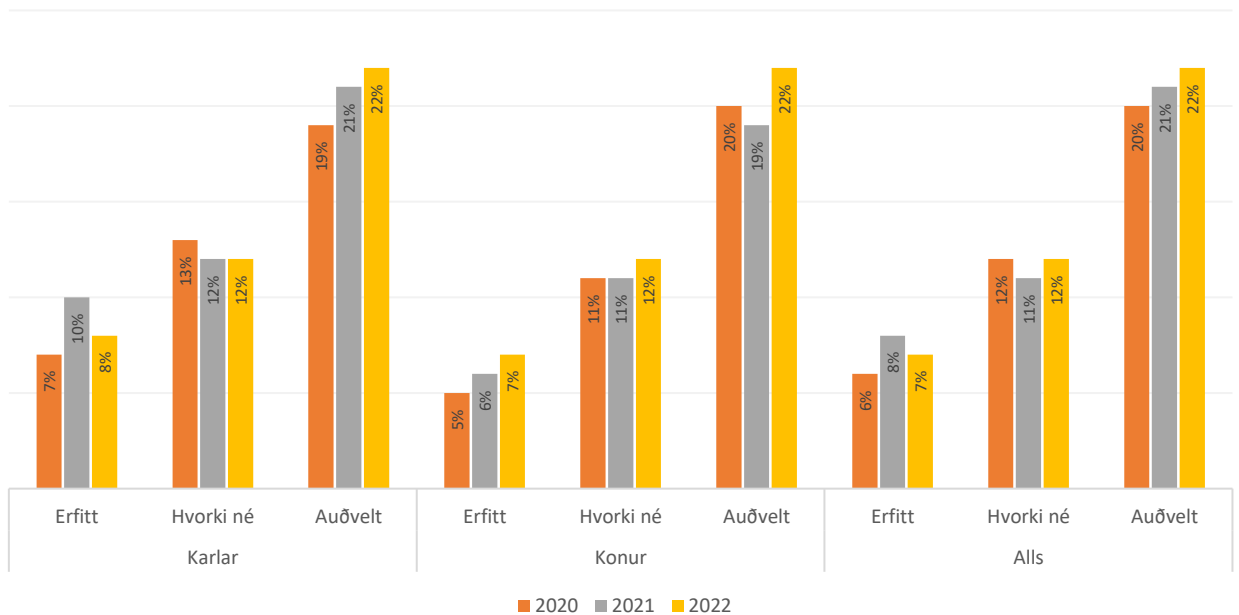
Mynd 9. Hlutföll fullorðinna sem a) mátu andlega heilsu sína góða eða mjög góða; b) fengu lítinn svefn (6 tíma eða færri að jafnaði á nóttu); c) fundu oft eða mjög oft fyrir einmanaleika; d) töldu sig mjög hamingjusöm, greint eftir því hversu erfitt eða auðvelt þau áttu með að ná endum saman árin 2019-2022.

Streita er mest meðal þeirra sem eiga erfitt með að ná endum saman. Um 46% þeirra sem eiga erfitt með að ná endum saman greina frá mikilli streitu í daglegu lífi á móti 20% þeirra sem eiga auðvelt með að ná endum saman. Þegar munur milli kynja er skoðaður kemur fram að konur sem eiga erfitt með að ná endum saman greina mun frekar frá mikilli streitu í daglegu lífi en karlar sem eru í sömu stöðu fjárhagslega. Þegar horft er til síðustu fimm ára má sjá að hlutfall kvenna sem glímdu við fjárhagserfiðleika og upplifðu mikla streitu í daglegu lífi hækkaði úr 38% árið 2018 upp í 53% 2022 (mynd 10).



Mynd 10. Fjárhagserfiðleikar og streita: Hlutföll karla og kvenna sem fundu oft eða mjög oft fyrir streitu í daglegu lífi eftir því hversu erfitt eða auðvelt þau áttu með að ná endum saman árin 2018-2022.

Einnig er munur á velsæld eftir fjárhag. Þau sem eiga auðvelt með að ná endum saman eru um þrefalt líklegri til að upplifa mikla velsæld en þau sem eiga erfitt með að ná endum saman. Munurinn er svipaður hjá körlum og konum. Árið 2022 sögðust 22% kvenna og karla sem áttu auðvelt með að ná endum saman, upplifa mikla velsæld, en aðeins 8% kvenna og 7% karla sem áttu erfitt með að ná endum saman (mynd 11).



Mynd 11. Fjárhagserfiðleikar og velsæld: Hlutföll karla og kvenna sem upplifðu mikla velsæld eftir því hversu erfitt eða auðvelt þau áttu með að ná endum saman árin 2020-2022.

Umræða

Í þessu tölublaði Talnabrunns voru skoðaðar niðurstöður mælinga ársins 2022 á andlegri heilsu, svefni, streitu, einmanaleika, hamingju og velsæld fullorðinna á Íslandi og þróun þeirra síðustu ár. Leitast var eftir að skoða gögn aftur til ársins 2018/2019 til að skoða áhrif COVID-19 faraldursins á líðan fólks hér á landi. Stærstur hluti ársins 2022 var án takmarkana í samfélaginu vegna COVID-19 en mikilvægt er að hafa í huga að áhrif faraldursins geta tekið nokkurn tíma að koma fram. Einnig er vert að taka fram að spurningalistinn í vöktun er einungis á íslensku.

Sjá má í gögnum úr vöktun embættis landlæknis fyrir árið 2022 að færri meta andlega heilsu sína góða en áður, bæði þegar horft er til ársins á undan og einnig þegar litið er lengra aftur. Hamingja landsmanna fer dvinandi og ekki hafa færri talið sig mjög hamingjusöm frá því að fyrst var spurt um hamingju í vöktun embættis landlæknis. Einmanaleiki er einnig að aukast og hefur þeim sem finna oft eða mjög oft fyrir einmanaleika fjölgað frá ári til árs frá því að mælingar hófust árið 2016. Minni breytingar eru á svefni og streitu landsmanna. Einnig eru litlar breytingar á velsæld en hafa þar í huga að stutt er síðan mælingar á henni hófust.

Þegar litið er til stöðu mismunandi aldurshópa er skýrt að yngri fólk er í lakari stöðu en þau sem eldri eru. Ungt fólk finnur oftast fyrir einmanaleika, mikilli streitu í daglegu lífi, metur andlega heilsu sína lakari og eru síður hamingjusöm en þau sem eldri eru. Velsæld yngstu hópanna er einnig minni en þeirra elstu. Ungum konum virðist líða hvað verst andlega en þó dregur saman með kynjunum þar sem líðan ungra karla fer versnandi. Brýnt er að bregðast við þeirri þróun sem kemur fram um andlegri heilsu, hamingju og einmanaleika ungs fólks.

Þegar kynjamunur er skoðaður frekar má sjá að streita er meiri meðal kvenna en fleiri karlar fá of lítinn svefn, sem er sama mynstur og fyrri ár. Streita kvenna í daglegu lífi minnkar til muna eftir miðjan aldur. Fleiri konur en karlar eiga erfitt með að ná endum saman og er munurinn milli karla og kvenna mestur í yngsta aldurshópnum.

Þegar horft er til andlegrar heilsu, streitu, svefnis, einmanaleika, hamingju og velsældar út frá fjárhagsaðstæðum kemur skýr mynd fram. Þau sem eiga erfitt með að ná endum saman meta andlega heilsu sína mun lakari en þau sem eiga auðvelt með að ná endum saman, glíma oftast við mikla streitu í daglegu lífi, sofa minna, finna oftast fyrir einmanaleika og eru síður hamingjusöm. Þessar niðurstöður eru í samræmi við gögn fyrri ára sem varpa ljósi á þann ójöfnuð til heilsu sem er til staðar í íslensku samfélagi. Fer þessi ójöfnuður síst minnkandi.

Það er samhljómur á heimsvísu um að þegar kemur að velsæld þjóða þurfi að setja geðheilbrigðismál í forgang. Það er stefna íslenskra stjórnvalda að velsæld fólks og náttúru sé höfð að leiðarljósi í stefnumótun og ákvarðanatöku til að byggja upp farsælt samfélag til framtíðar. Sett hafa verið fram sex forgangsatríði til að byggja upp velsældarhagkerfi sem voru lögð til grundvallar í fjármálaáætlun 2022-2026. Efst á blaði er andleg heilsa sem sýnir mikilvægi málaflökksins.

Liður í því að sporna við þeirri þróun sem hér hefur verið fjallað um er að fylgja eftir nýsamþykktu aðgerðaáætlun í geðheilbrigðismálum sem byggir á stefnu Alþingis í geðheilbrigðismálum til ársins 2030. Afar brýnt er að tryggja fjármagn fyrir alla liði áætlunarinnar. Einnig þarf að horfa til þess að félags- og efnahagsleg skilyrði á borð við fátækt, húsnæði, menntun og atvinnu eru veigamiklir áhrifaþættir þegar kemur að heilsu og líðan. Það er nauðsynlegt að áætlanir stjórnvalda taki til þessara þátta til að bæta heilsu og líðan fólks til lengri tíma.

Álfheiður Guðmundsdóttir

Sólrún Ósk Lárusdóttir

Dóra Guðrún Guðmundsdóttir

Efni	Bls.	Ritstjórn	Embætti landlæknis
Líðan fullorðinna 2022	1	Védís Helga Eiríksdóttir, ritstjóri Sigríður Haralds Elínardóttir, ábm. Hildur Björk Sigbjörnsdóttir	Katrínartúni 2 105 Reykjavík S. 510 1900 mottaka@landlaeknir.is www.landlaeknir.is