



Talnabrunnur

Fréttabréf landlæknis um heilbrigðisupplýsingar

Embætti landlæknis

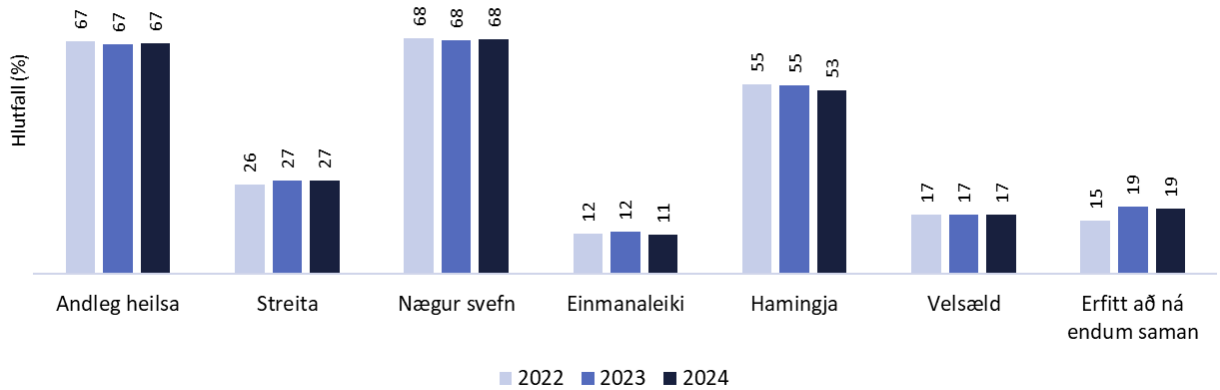
Líðan fullorðinna árið 2024

Embætti landlæknis hefur um árábil sinnt reglubundinni vöktun á völdum áhrifapáttum heilbrigðis í því skyni að fylgjast með lifnaðarháttum og líðan fullorðinna á Íslandi. Gallup framkvæmir könnunina fyrir embætti landlæknis og hefur hún verið lögð fyrir mánaðarlega frá árinu 2016. Í úrtakinu eru fullorðnir einstaklingar, 18 ára og eldri, af öllu landinu en árið 2024 voru svör 10.888 talsins.

Greint verður frá mælingum á andlegri heilsu, streitu, svefni, hamingju, einmanaleika, velsæld og fjárhags-erfiðleikum fullorðinna árið 2024, borið saman við fyrri ár og munur eftir kyni og aldri skoðaður.

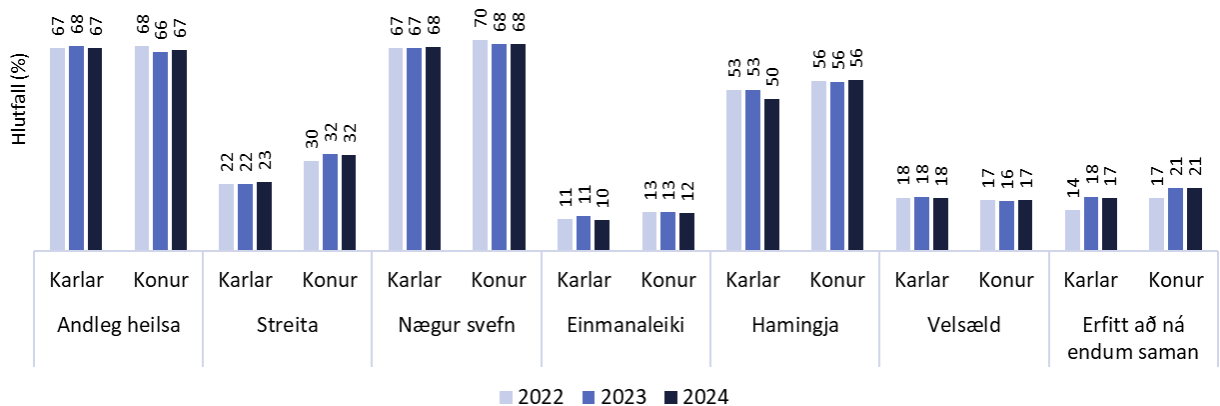
Helstu niðurstöður

- Litlar breytingar hafa orðið á líðan fullorðinna á Íslandi á allra síðustu árum. Þó hefur fjárhagsvandi aukist og heldur hefur fækkað í hópi þeirra sem telja sig hamingjusöm sem skýrist af því að færri karlar telja sig hamingjusama nú en áður.
- Tveir af hverjum þremur fullorðnum á Íslandi meta andlega heilsu sína góða (67%) og fá að jafnaði nægan svefn (68%) sem er sama hlutfall og undanfarin ár.
- Rúmur helmingur fullorðinna (53%) telur sig mjög hamingjusaman, 27% greina frá mikilli streitu í daglegu lífi og 11% finna oft fyrir einmanaleika. Tæplega einn af hverjum fimm (17%) upplifir mikla velsæld.
- Hlutfallslega fleiri konur en karlar greina frá mikilli streitu í daglegu lífi og eiga erfitt með að ná endum saman. Þrátt fyrir það eru einnig hlutfallslega fleiri konur en karlar sem telja sig hamingjusamar.
- Ungu fólki líður almennt verr en eldra fólki, þau eru líklegri en þau eldri til að meta andlega heilsu lakari, finna oftar fyrir einmanaleika, eru síður hamingjusöm og upplifa minni velsæld en þau sem eldri eru.



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, töldu sig mjög hamingjusöm, upplifðu mikla velsæld eða áttu erfitt með að ná endum saman árin 2022 til 2024.

Litlar breytingar hafa orðið á líðan fullorðinna á árunum 2022-2024 (mynd 1). Tveir af hverjum þremur mátu andlega heilsu sína góða (67%) og fengu nægan svefn (68%) árið 2024, sem er sama hlutfall og undanfarin ár. Rúmur helmingur (53%) fullorðinna telja sig vera mjög hamingjusöm en 27% greina frá mikilli streitu í daglegu lífi og 11% finna oft fyrir einmanaleika. Tæplega einn af hverjum fimm (17%) upplifir mikla velsæld. Lítillega hefur fækkað í hópi þeirra sem telja sig hamingjusöm og fjölgað í hópi þeirra sem eiga frekar eða mjög erfitt með að ná endum saman.

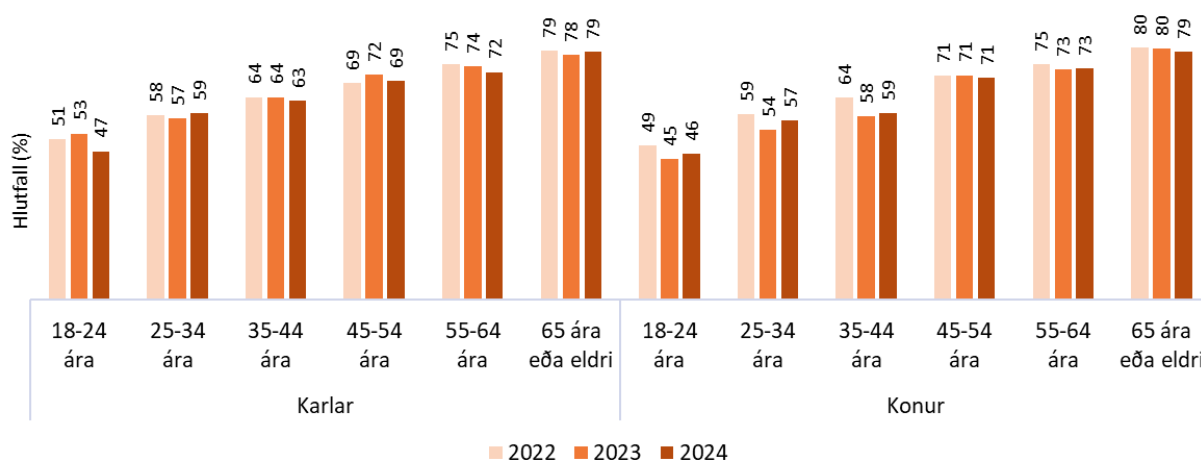


Mynd 2. Hlutfall karla og kvenna sem mátu andlega heilsu sína góða eða mjög góða, greindu frá mikilli streitu í daglegu lífi, fengu nægan svefn, fundu oft eða mjög oft fyrir einmanaleika, töldu sig mjög hamingjusöm, upplifðu mikla velsæld eða áttu erfitt með að ná endum saman árin 2022 til 2024.

Þegar mælingar ársins 2024 eru greindar eftir kyni má sjá lítinn eða engan mun milli karla og kvenna á andlegri heilsu, svefni, einmanaleika og velsæld (mynd 2). Aftur á móti eru fleiri konur en karlar sem greina oft eða mjög oft frá mikilli streitu í daglegu lífi og sömuleiðis eru heldur fleiri konur sem eiga erfitt með að ná endum saman. Jafnframt telja fleiri konur sig hamingjusamar en karlar.

Andleg heilsa

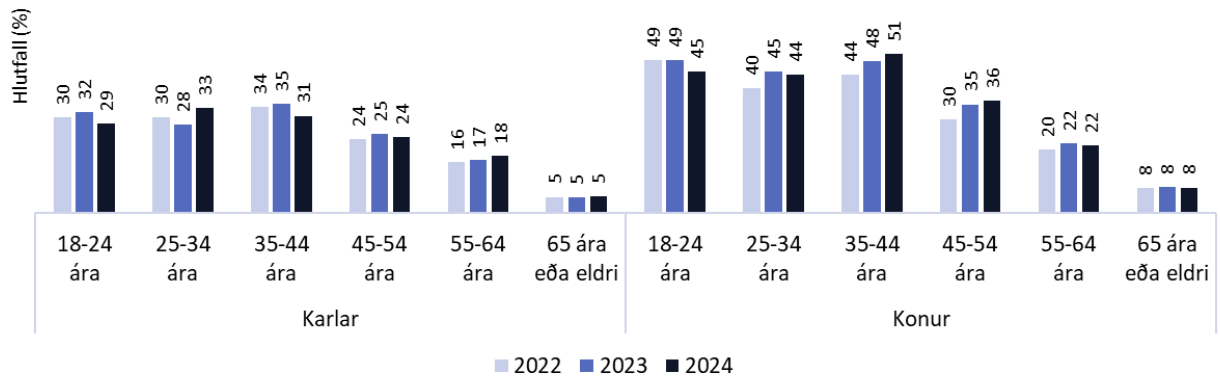
Árið 2024 mátu 67% landsmanna andlega heilsu sína góða eða mjög góða sem er sama hlutfall og árin á undan (mynd 1). Jafnt hlutfall karla og kvenna mátu andlega heilsu sína góða eða mjög góða (mynd 2). Hlutfallslega fæstir í yngsta hópnum mátu andlega heilsu sína góða en hlutfallið hækkar eftir því sem aldur er hærri (mynd 3). Innan við helmingur ungs fólks á aldrinum 18-24 ára mat andlega heilsu sína góða árið 2024 samanborið við tæp 80% í elsta hópnum. Hvergi var marktækur munur á körlum og konum.



Mynd 3. Góð andleg heilsa. Hlutfall karla og kvenna sem mátu andlega heilsu sína góða eða mjög góða árin 2022-2024, greint eftir aldri.

Streita í daglegu lífi

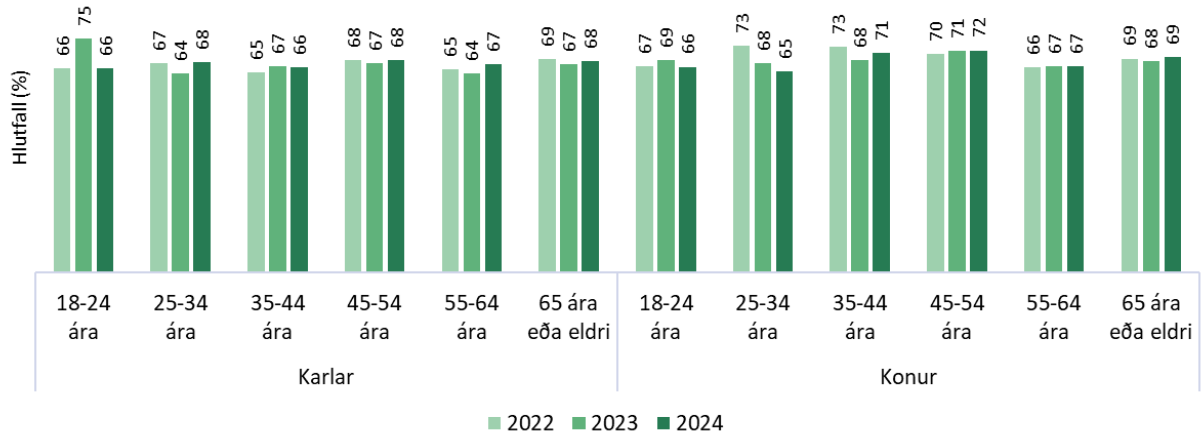
Streita í daglegu lífi hefur frá upphafi vöktunar embættis landlæknis mælst meiri meðal kvenna en karla. Árið 2024 sögðust 27% landsmanna finna oft eða mjög oft fyrir mikilli streitu í daglegu lífi sem er sama hlutfall og árið áður (mynd 1). Greint eftir kyni má sjá að 32% kvenna og 23% karla upplifðu mikla streitu (mynd 2). Konur eru mun líklegri en karlar til þess að upplifa mikla streitu í daglegu lífi í flestum aldurshópum (mynd 4). Allt að helmingur kvenna á aldrinum 18-44 ára finnur oft eða mjög oft fyrir mikilli streitu í daglegu lífi en um þriðjungur karla á sama aldri. Niðurstöður gefa einnig til kynna að það dragi úr kynjamun í streitu um og eftir miðjan aldur en eftir 55 ára aldur upplifa bæði karlar og konur mun síður mikla streitu í daglegu lífi heldur en þau sem yngri eru. Minnst streita mælist hjá þeim sem eru 65 ára eða eldri þar sem 7% greina frá mikilli streitu í daglegu lífi, eða 8% kvenna og 5% karla.



Mynd 4. Mikil streita. Hlutfall karla og kvenna sem greindu frá að finna oft eða mjög oft fyrir mikilli streitu í daglegu lífi árin 2022-2024, greint eftir aldri.

Svefn

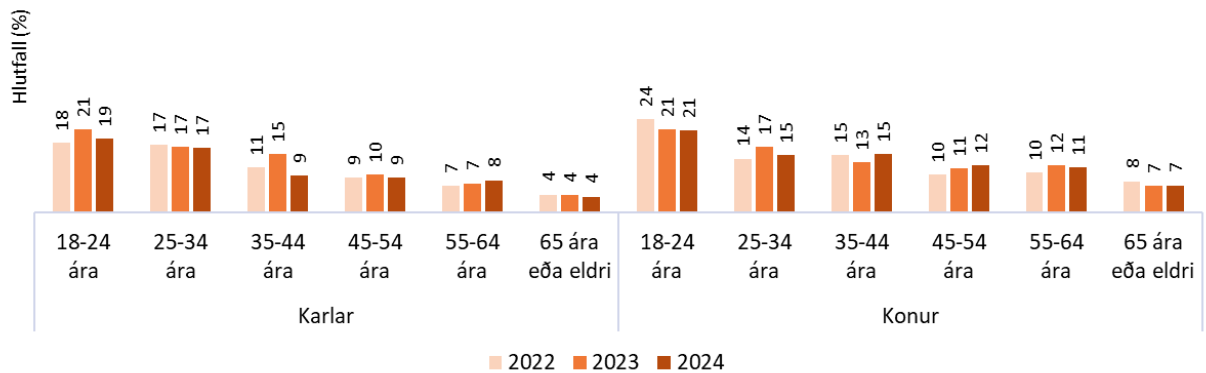
Litlar breytingar hafa orðið á svefni fullorðinna á undanförunum árum. Árið 2024 greindu 68% frá því að fá nægan svefn, 7-8 klukkustundir á nóttu að jafnaði, sem er sama hlutfall og árin á undan. Jafnt hlutfall kvenna og karla er í þessum hópi (myndir 1 og 2). Hlutfall þeirra sem fá nægan svefn er jafnframt nokkuð jafnt eftir aldri (mynd 5). Bæði lægsta og hæsta hlutfall þeirra sem fá nægan svefn árið 2024 mælist hjá konum, hið fyrrnefnda í aldurshópnum 25-34 ára (65%) og það síðarnefnda í aldurshópnum 45-54 ára (72%). Hvergi er þó munurinn tölfræðilega marktækur eftir kyni eða aldri, en talsvert lægra hlutfall kvenna í aldurshópnum 25-34 ára fékk nægan svefn árið 2024 (65%) heldur en 2022 (73%).



Mynd 5. Nægur svefn. Hlutfall karla og kvenna sem fengu nægan svefn (7-8 klst. á nóttu) árin 2022-2024, greint eftir aldri.

Einmanaleiki

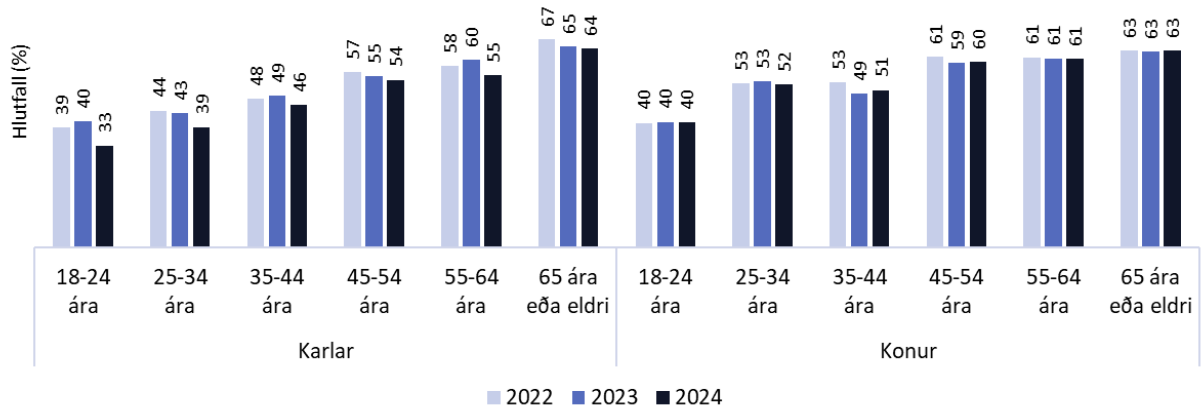
Árið 2024 greindu 11% fullorðinna frá því að finna oft eða mjög oft fyrir einmanaleika, eða 12% kvenna og 10% karla, sem er svipað hlutfall og árin á undan (myndir 1 og 2). Þegar staðan er skoðuð hjá mismunandi aldurshópum má sjá að einmanaleiki er algengastur meðal yngsta hópsins en síðan dregur úr hlutfalli þeirra sem greina frá því að finna oft til einmanaleika með hækkandi aldri (mynd 6). Eitt af hverjum fimm á aldrinum 18-24 ára segist oft eða mjög oft finna fyrir einmanaleika en það sama á við um 4-7% þeirra sem eru 65 ára eða eldri. Engar tölfræðilega marktækar breytingar urðu á milli ára hjá einstaka aldurshópum að undanskildum hópi karla á aldrinum 35-44 ára þar sem færri greindu frá einmanaleika árið 2024 en árið á undan.



Mynd 6. Einmanaleiki. Hlutfall karla og kvenna sem fundu oft eða mjög oft fyrir einmanaleika árin 2022-2024, greint eftir aldri.

Hamingja

Ríflega helmingur fullorðinna töldu sig mjög hamingjusöm árið 2024, sem er lítilleg lækkun frá árunum á undan (mynd 1). Sú lækkun skýrist alfarið af því að færri karlar meta sig mjög hamingjusama, 53% á mót 50% árin á undan, sem er tölfræðilega marktækur munur. Hlutfall mjög hamingjusamra kvenna stendur í stað (56%) á milli ára (mynd 2). Sem fyrr er staðan verst hjá unga fólkinu en aðeins 33% karla og 40% kvenna á aldrinum 18-24 ára töldu sig mjög hamingjusöm árið 2024 (mynd 7). Hjá bæði körlum og konum fer þeim fjölgandi sem telja sig mjög hamingjusöm með hækkandi aldri og eru hlutfallslega flestir mjög hamingjusamir í elsta hópnum (63-64%).



Mynd 7. Hamingja. Hlutfall karla og kvenna sem töldu sig mjög hamingjusöm árin 2022-2024, greint eftir aldri (skoruðu 8-10 á hamingjukvarða frá 1-10 þar sem hærra gildi merkir meiri hamingja).

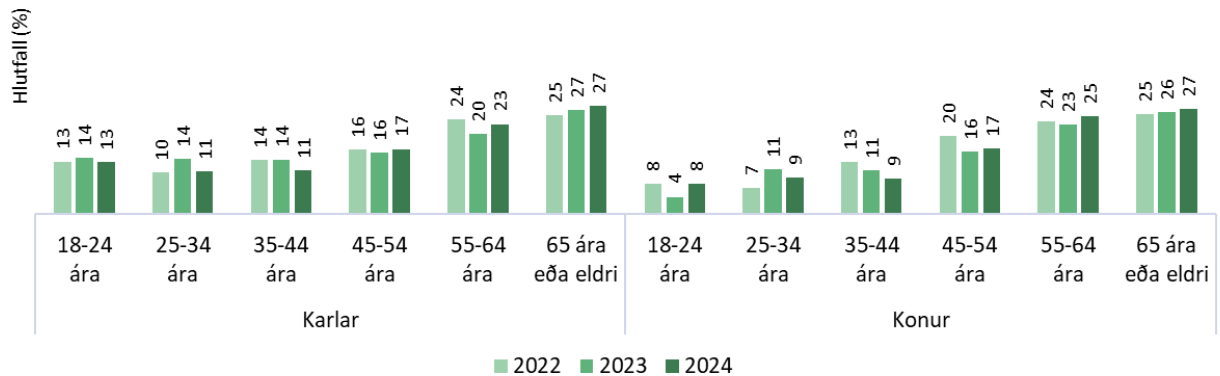
Velsæld

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

Óverulegar breytingar urðu á mælingum á velsæld fullorðinna milli ára (mynd 1). Árið 2024 greindu 17% fullorðinna frá mikilli velsæld sem er sama hlutfall og árin á undan. Lítinn mun má jafnframt sjá eftir kyni (mynd 2). Þegar horft er til einstakra aldurshópa (mynd 8) má sjá að mun færri greina frá mikilli velsæld meðal yngri hópanna en þeirra eldri, bæði meðal karla og kvenna. Í yngsta hópnum greina aðeins 8-13% frá mikilli velsæld sem er um tvisvar til þrisvar sinnum lægra hlutfall en í þeim elsta (27%).

Velsældarkvarðinn (SWEMWBS)

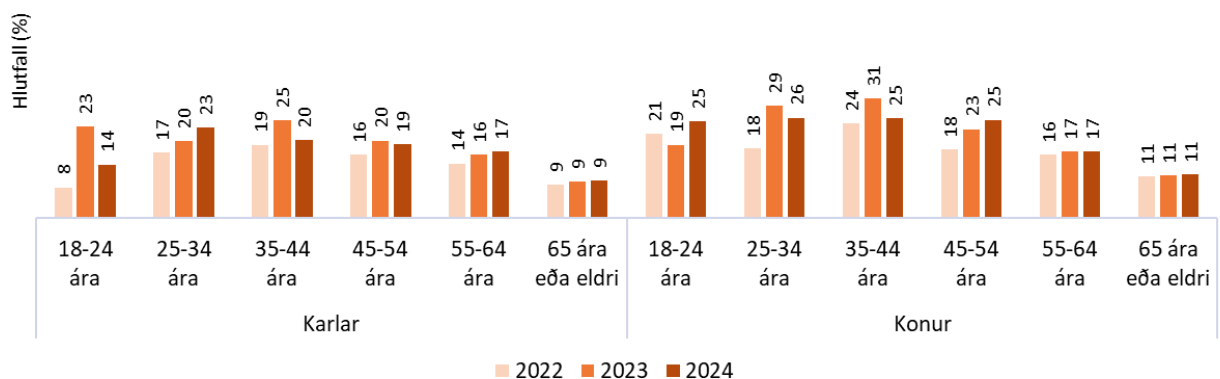
- Ég hef litið bjartsýnum augum til framtíðarinnar
- Mér hefur þótt ég gera gagn
- Ég hef verið afslöppuð/afslappaður
- Mér hefur gengið vel að takast á við vandamál
- Ég hef hugsað skýrt
- Mér hefur fundist ég náin/n öðrum
- Ég hef átt auðvelt með að gera upp hug minn.



Mynd 8. Velsæld. Hlutfall karla og kvenna sem upplifðu mikla velsæld árin 2022-2024, greint eftir aldri (skoruðu 31-35 á velsældarkvarðanum SWEMWBS, kvarði frá 7-35 þar sem hærra gildi felur í sér meiri velsæld).

Fjárhagsvandi

Frá upphafi reglubundinnar vöktunar embættis landlæknis hefur verið spurt um hversu erfitt eða auðvelt fólki á með að ná endum saman fjárhagslega fyrir sig og fjölskyldu sína (ef við á). Á myndum 1 og 2 má sjá heildaryfirlit yfir hlutfall þeirra sem áttu frekar eða mjög erfitt með að ná endum saman á undanförunum árum. Árið 2024 áttu 19% svarenda frekar eða mjög erfitt með að ná endum saman, sem er sama hlutfall og árið áður. Fleiri konur en karlar áttu erfitt með að ná endum saman, eða 17% karla og 21% kvenna. Árið 2023 hafði orðið tölfraðilega marktæk aukning frá árinu 2022 þegar 16% landsmanna, 14% karla og 17% kvenna, áttu frekar eða mjög erfitt með að ná endum saman. Sú aukning heldur sér samkvæmt mælingum ársins 2024.



Mynd 9. Fjárhagsvandi. Hlutfall karla og kvenna sem áttu erfitt með að ná endum saman árin 2022-2024, greint eftir aldri.

Á mynd 9 má sjá þróun fjárhagsvanda meðal karla og kvenna í ólíkum aldurshópum undanfarin ár. Fjárhagserfiðleikar eru algengari meðal yngri einstaklinga en eldri og sömuleiðis eru konur líklegri til að tilheyra þeim hópi. Nokkrar sveiflur eru á milli ára meðal yngri hópanna en meiri stöðugleika gætir meðal þeirra eldri. Fjórðungur kvenna (25-26%) á aldrinum 18-54 ára átti erfitt með að ná endum saman árið 2024 en meðal karla á sama aldri var hlutfallið 14-23%. Minni kynjamunur virðist vera í elstu tveimur hópunum, en elsti hópurinn var ólíklegastur til þess að eiga erfitt með að ná endum saman, bæði meðal karla og kvenna.

Samantekt

Í þessu tölublaði Talnabrunns hefur verið fjallað um niðurstöður reglubundinnar vöktunar á andlegri heilsu, fjárhagserfiðleikum, streitu, svefni, einmanaleika, hamingju og velsæld meðal fullorðinna á Íslandi. Vöktun embættis landlæknis fer þannig fram að mánaðarlega er tekið slembiúrtak, 18 ára og eldri, úr viðhorfahópi Gallup sem skilar um 5.000 svörum árlega. Til viðbótar bætast við svör ríflega 5.000 einstaklinga sem árlega svara spurningum í sveitarfélagakönnun Gallup. Spurningalistinn er einungis lagður fyrir á íslensku og samanstendur úrtakið þannig af íslenskumælandi íbúum sem fengnir eru úr Þjóðskrá.

Í þessari samantekt eru niðurstöður fyrir árið 2024 bornar saman við síðustu tvö ár (2022 og 2023). Á þessu tímabili hafa, samkvæmt þessum niðurstöðum, litlar breytingar orðið á líðan fullorðinna hér á landi. Ríflega helmingur fullorðinna telja sig mjög hamingjusöm og tveir af hverjum þremur meta andlega heilsu sína góða og fá að jafnaði nægan svefn. Rúmur fjórðungur greinir frá mikilli streitu í daglegu lífi og einn af hverjum tíu finnur oft fyrir einmanaleika. Aðeins um einn af hverjum fimm upplifir mikla velsæld en sú mæling samanstendur af upplifun af bjartsýni, afslöppun, nánd við aðra og að finnast maður gera gagn, hugsa skýrt og eiga auðvelt með að gera upp hug sinn og takast á við vandamál.

Þær breytingar sem reyndust tölfræðilega marktækar á milli ára í þessari greiningu eru að fækkað hefur í hópi þeirra sem telja sig mjög hamingjusöm og fjölgað hefur í hópi þeirra sem eiga erfitt með að ná endum saman. Breytingarnar má einkum rekja til fækkunar meðal karla sem meta sig mjög hamingjusama milli áranna 2023 og 2024 og fjölgunar í hópi landsmanna sem áttu erfitt með að ná endum saman á árunum 2022 til 2023. Í fyrri tölublöðum Talnabrunns embættis landlæknis^{1 2 3} hefur verið greint frá því að þau sem eiga erfitt með að ná endum saman meta andlega heilsu sína mun lakari en þau sem eiga auðvelt með það, glíma oftari við mikla streitu í daglegu lífi, sofa minna, finna oftari fyrir einmanaleika, eru síður hamingjusöm og upplifa minni velsæld. Þessar niðurstöður eru þannig til marks um þann ójöfnuð til heilsu og vellíðanar sem er til staðar í íslensku samfélagi og er ríkulegt áhyggjuefni að hann virðist vaxandi.

Eins og raunin hefur verið undanfarin ár er staðan almennt verri hjá yngri hópum en þeim eldri. Mælingar á andlegri heilsu, einmanaleika, hamingju og velsæld sýna verstu stöðuna meðal ungs fólks á aldrinum 18-24 ára en hún fer batnandi með hækkandi aldri. Efri árin eru, þegar best lætur, uppskerutími þar sem fólk nýtur ávaxta erfiðis síns í vinnu og einkalífi. Það er því ánægjulegt að eldra fólkið greini almennt frá góðri andlegri heilsu, hamingju og velsæld og minni streitu, fjárhagserfiðleikum og einmanaleika. Engu að síður

¹ Líðan fullorðinna Íslendinga árið 2021

² Líðan fullorðinna 2022

³ Líðan fullorðinna árið 2023

er það áhyggjuefni að staða unga fólksins sé lakari en annarra hópa og að engin merki séu um að hún fari batnandi. Líðan og seigla ungu kynslóðarinnar er mikilvæg fyrir farsæld samfélagsins alls og mikilvægt að huga að því hvernig stuðla megi að bættri andlegri líðan, félagstengslum og velsæld meðal þeirra kynslóða sem nú stíga sín fyrstu skref inn í samfélagið sem fullorðnir einstaklingar. Horfa verður til þess hvernig samfélagið hefur þróast undanfarin ár og hvaða breytingar hafa orðið til þess að stuðla að verri stöðu meðal ungmenna – og með hvaða hætti megi snúa þeirri þróun við.

Sigrún Danielsdóttir

Andrea Gerður Dofradóttir

Efni
Líðan fullorðinna árið 2024

Bls.
1

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