

## Julstressundersökningen avslutad: "oroväckande stressnivåer"

De 3900 personer som deltagit i den årliga undersökningen julstress.nu från e-hälsoföretaget Papilly AB (publ) ligger i genomsnitt på gränsen till hög stressnivå. Kvinnor är signifikant mer stressade än män och högst stressnivå har unga kvinnor.

Stressforskare Anders Tengström, leg. psykolog och docent vid Karolinska Institutet:

- Det är oroväckande höga nivåer. Vi vet att december ofta är en påfrestande period med krav och höga förväntningar men att så många ligger på gränsen till hög stress är illavarslande. Till råga på allt blir tiden för återhämtning kort en "arbetsgivarjul" som denna.

Anders Tengström är också forskningschef på Papilly AB som utvecklar digitala program mot psykisk ohälsa. Stressmätningen, som genomförs på sajten Julstress.nu, syftar till att sätta fokus på den ohälsosamma stressen. Undersökningen tittar också på orsaken till stressen.

- Ett första steg mot förändring är att få insikt om sin stress. Vår undersökning bekräftar att det sällan bara är jobbet som orsakar stressrelaterade problem. Utöver jobbet uppger de som svarat att relationer, ekonomi och tidsbrist ligger bakom deras stress.
- För att vända utvecklingen behöver vi både som arbetsgivare och medarbetare ta vårt ansvar och försöka minska stressen. Det finns effektiva strategier för stresshantering och vi måste prioritera och planlägga återhämtning, säger Anders Tengström.

Undersökningen [julstress.nu](http://julstress.nu) genomfördes mellan 26 november och 27 december 2016. Stressnivån mäts genom ett beprövat tio-frågors screeningtest och respondenterna fick också ange orsak till stress. En sammanställning av resultatet bifogas i separat dokument.

Stress är den vanligaste orsaken till att människor sjukskrivs och de stressrelaterade diagnoserna har ökat med mer än 70 procent på bara några år. Psykisk ohälsa kostar samhället runt 70 miljarder årligen.

Läs mer om Papillys stressprogram på [Papilly.com](http://Papilly.com)

För mer information, kontakta forskningschef Anders Tengström, tel 076- 631 80 49 eller kommunikationschef Sara Dannborg tel: 073- 982 58 42

### Papilly AB (publ)

Papillys interaktiva program utvecklas i samarbete med ledande forskare och experter från bland annat Karolinska Institutet och Stressforskningsinstitutet. Syftet är att skapa lättillgängliga och effektiva verktyg som förebygger stress och ökar välmåendet. Genom Papillys vetenskapligt utprovade webbprogram kan stressrelaterad ohälsa effektivt förebyggas vilket bidrar till välmående medarbetare, minskade kostnader och ökad lönsamhet.