

## Sammanfattning: undersökning om psykisk hälsa under pandemin

### Om undersökningen

Studiegrupp: allmänheten

Ålder: 15 till 100 år

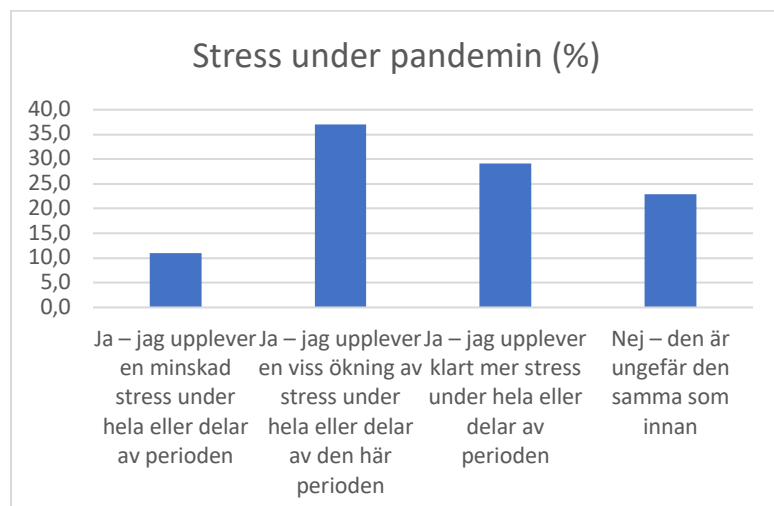
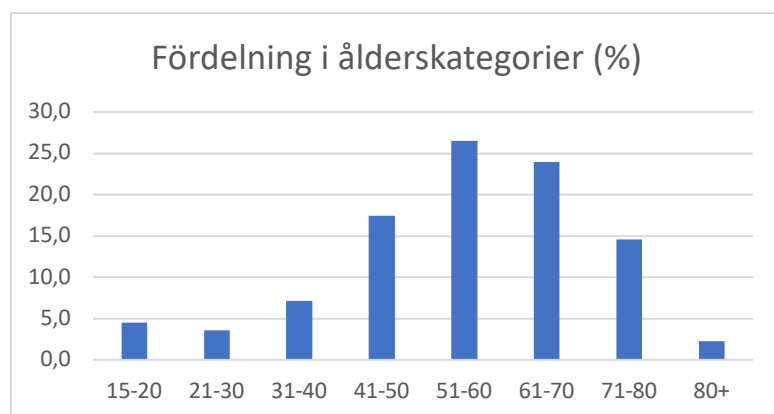
Studieperiod: 27 november – 31 december 2020

Antal deltagare: 4 400

Så gjordes undersökningen: självrekrytering via annonsering i diverse sociala media. Undersökningen är ingen kontrollerad studie. Därför ska data tolkas med försiktighet. Syftet var att ge en första indikation på frågan om upplevelsen av stress och psykisk hälsa förändrats under pandemin. Undersökningen försöker inte fastställa nivåer av stress och psykiskt dålig mående, bara om den förändrats.

### Resultat

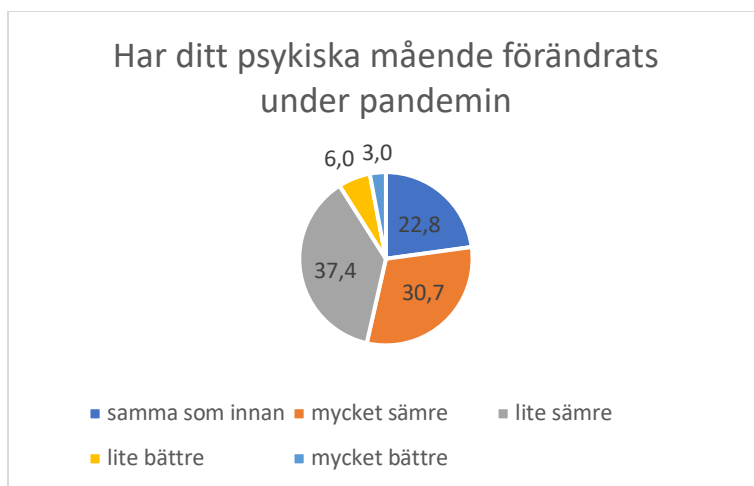
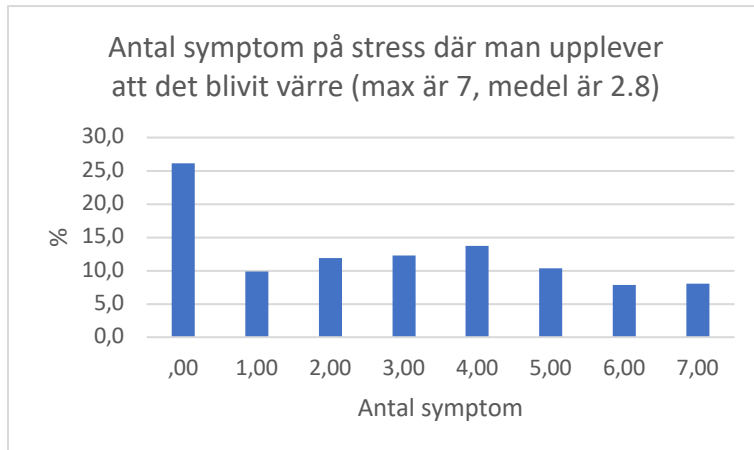
Av studiedeltagarna var 88% kvinnor, 11,8% män och 0,2% uppgav annat som kön.



66% av respondenterna uppger att de upplever en viss ökning eller klart mer stress under pandemin. Elva procent uppger att man upplever mindre stress. Något färre män uppger klart mer stress än vad kvinnor gör och fler män uppger ingen skillnad i stressnivå.

Det är klart fler yngre som uppger att de upplever en viss ökning/klart mer stress jämfört med övriga åldersgrupper – 84% i de två yngsta grupperna uppger detta.

I undersökningen mättes huruvida förekomsten av sedvanliga stressymptom som sömnstörning, humörsvängningar, minnesstörningar, smärtor, ångest, kognitiv svikt samt nedstämdhet/depression ökat eller minskat under pandemin. 74% rapporterade att minst ett symptom hade blivit värre. Medelvärdet låg på 2,8 förvärrade symptom, där kvinnor rapporterade något fler förvärrade symptom jämfört med männen.



Bara 23% uppgav att deras psykiska mående under pandemin var det samma som innan. 9% angav att de mår lite eller mycket bättre. På andra sidan uppger 74% att de mår lite eller mycket sämre. Fler män uppger att de mår som innan pandemin startade och färre män än kvinnor uppger att de mår mycket sämre. Det är klart fler yngre som uppger att de mår lite eller mycket sämre: 86% av deltagarna i de två yngsta åldersgrupperna.

### Slutsatser

Resultaten antyder att människor upplever ökad stress under pandemin och det är relativt få som rapporterar att inget förändrats i upplevd stress. En mindre grupp rapporterar också minskad stress under pandemin.

Snarlika resultat rapporteras runt förändringar i psykiskt mående.

Undersökningen indikerar att de är de yngsta, tonåringar och unga vuxna, som mår sämst. I övrigt är det inga stora skillnader mellan åldersgrupper.

Anders Tengström, Forskningschef Papilly

Leg. Psykolog, PhD Associate Professor KI