

## Rekordhög stressnivå i julstressundersökning

E-hälsöföretaget Papilly AB (publ) märker tydligt i sin undersökning [julstress.nu](http://julstress.nu) att vi är i slutspurtin inför jul. Fler än 3 000 personer har hittills deltagit i undersökningen. Och stressnivåerna är oroväckande höga.

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

- December är rejält stressigt och förknippat med krav och höga förväntningar. I år är det dessutom minimalt antal lediga dagar i jul. Mätningen visar på oroväckande nivåer och jag hoppas verkligen att människor tar varningen på allvar och försöker prioritera återhämtning under helgen.

Anders Tengström är också forskningschef på e-hälsöföretaget Papilly AB som utvecklar digitala program mot psykisk ohälsa. Stressmätningen, som genomförs på sajten [Julstress.nu](http://Julstress.nu), syftar till att sätta fokus på den ohälsosamma stressen.

- Vi vill medvetandegöra människor om sin stress. För många är läget allvarligt och ett första steg mot förändring är att känna till sin egen stressnivå. Vi hoppas att fler tar chansen att mäta sin stress – visar det sig att stressnivån är hög behöver man göra något åt det, annars riskerar man sin hälsa, säger Anders Tengström.

Undersökningen [julstress.nu](http://julstress.nu) pågår fram till 26 december. Genom ett kort vetenskapligt stresstest mäts användarens aktuella stressnivå. Mätningen sker helt digitalt och är öppen för alla. Undersökningen mäter även orsaker till stress och hittills uppger flest att jobbet, den egna ekonomin och släkt- och familjerelationer stressar dem mest. Resultatet av undersökningen redovisas i sin helhet efter jul.

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 och banbrytande 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 webb-program kan stressrelaterad ohälsa effektivt förebyggas vilket bidrar till välmående medarbetare, minskade kostnader och ökad lönsamhet.