

Sex av tio svenskar får inte tillräckligt med sömn

En ny riksomfattande undersökning från Hästens visar att nästan varannan svensk sover under rekommenderat antal timmar under vardagar. Dessutom ser man att den sömn som vi tillgodogör oss i stor utsträckning störs av stress och oro.

I undersökningen som gått ut bland 1000 svenskar mellan 20-65 år svarar mer än var femte (22%) att deras sömn i genomsnitt är ganska dålig eller mycket dålig. Nästan sju av tio svarar att de inte känner sig utsövda vid uppvaknandet minst en gång i veckan (68%) och drygt sex av tio svarar att de inte får tillräckligt med sömn (64%).

Den dåliga sömnen har en negativ påverkan på våra liv. Det som enligt respondenterna i undersökningen påverkas mest negativt som en följd av dålig sömn är koncentration (31%) och produktivitet (20%). *”Detta bör jämföras med de runt 30% som anger att de sover dåligt minst en gång i veckan. Här finns en uppenbar risk för nedsatt arbetsförmåga”,* säger Torbjörn Åkerstedt, professor och föreståndare för Stockholm stress center samt enhetschef på stressforskningsinstitutet vid Stockholms universitet.

Dålig sömn kan i den utsträckning vi ser den idag klassas som ett folkhälsoproblem. Olika resultat av undersökningen stödjer detta i form av att:

- En av tio av samtliga respondenter svarar att de tar någon form av preparat för att somna.
- En sjättedel (17%) har uppsökt läkarvård för sömnproblem.
- Nästan var femte (19%) svarar att störd sömn utgör ett ganska stort eller mycket stort hälsoproblem för dem.
- Bland kvinnor i åldern 35-49 år svarar mer än var femte (23%) att deras psykiska hälsa påverkas negativt som en följd av dålig sömn.

Den främsta orsaken till dålig sömn är stress (25%) och oro för familj, privatekonomi, kärleksliv och krav på jobbet (16%). Denna stress och oro avspeglas i de öppna svaren. På frågan vad man tänker på när man inte kan somna svarar många att de ligger och grubblar på framtiden, relationer och hur man skall få livet att gå runt.

Undersökningen har tagits fram av analys- och kommunikationsbyrån Insight Intelligence på uppdrag av Hästens i samarbete med Torbjörn Åkerstedt. 1000 intervjuer har genomförts bland Sifos slumpmässigt rekryterade webbpanel.

För frågor om undersökningen och rapporten ”Sömnbarometern” kontakta:

Annika Stenström
annika.stenstrom@strandberghaage.se
0708674581