

Nyhet

2021-02-11

Allt fler mår sämre psykiskt till följd av pandemin – varannan ung kvinna har påverkats negativt

Efter drygt ett år av förändrade vanor till följd av coronapandemin har Sifo, på uppdrag av Apotek Hjärtat, gjort en riksrepresentativ undersökning för att få en indikation på hur begränsningarna har påverkat vårt psykiska välmående. Undersökningen visar att allt fler mår sämre, jämfört med motsvarande undersökning som genomfördes i höstas. Unga kvinnor är de som påverkats mest negativt.

Omkring fyra av tio (39 procent) upplever att de mår sämre psykiskt än tidigare, som en följd av pandemin. Hårdast drabbade är kvinnor och yngre personer i åldersgruppen 18 till 29 år, där närmare hälften menar att deras mående har påverkats negativt på grund av pandemin (43 procent av kvinnor, respektive 48 procent av de yngre).

Varannan ung kvinna mår sämre till följd pandemin

Unga kvinnor sticker ut som den grupp som påverkats mest negativt, där drygt varannan kvinna (52 procent) mellan 18 och 29 år uppger att coronapandemin har påverkat deras psykiska hälsa till det sämre. 24 procent av de yngre kvinnorna svarar också att de generellt mår ganska (20 procent) eller mycket (4 procent) dåligt psykiskt.

– Det är inte förvånande att många mår sämre som ett resultat av pandemin, men det är väldigt nedslående siffror som säger mycket om i vilken utsträckning vi påverkas, inte minst de yngre. Det finns stöd att få och man ska inte tveka att söka hjälp. Idag finns även en rad bra digitala lösningar att nyttja, säger Annika Svedberg, chefsapotekare hos Apotek Hjärtat.

I september förra året undersökte Sifo, på uppdrag av Apotek Hjärtat, också dessa frågor. Det är tydligt i den senaste undersökningen att pandemin har kommit att påverka vårt mående i stor utsträckning och att allt fler upplever att deras psykiska hälsa påverkats negativt som ett resultat av pandemin. Nära fyra av tio (39 procent) upplever att de mår sämre psykiskt till följd av pandemin, vilket är en ökning i jämförelse med perioden 8–15 september 2020 då 26 procent uppgav detta.

– Vårt välmående och vår psykiska hälsa påverkas såklart av att vi varit tvungna att kraftigt minska våra sociala interaktioner. Att umgås med vänner, familj och kollegor är viktigt för vårt välbefinnande och när detta begränsas upplever vi lätt negativa känslor. Det är inte heller förvånande att unga drabbas extra mycket. Det sociala umgänget bidrar till en känsla av

tillhörighet, och har således en stor påverkan på ens personliga utveckling i ung ålder, säger Olof Johansson, psykolog på Min Doktor.

Tips på var man kan vända sig för hjälp:

Apotek - På ditt apotek kan du få hjälp av våra farmaceuter med egenvårdsrådgivning eller om du har frågor om dina mediciner, eventuella biverkningar och vilka läkemedel du kan ta ihop.

1177 Vårdguiden - Vårdguidens e-tjänster har öppet dygnet runt. Det gör att du när som helst kan kontakta sjukvården och boka läkartid. Du kan också ringa 1177 om du behöver rådgöra med en sjuksköterska eller om du vill få hjälp med att hitta rätt i vården.

Min Doktor - Om du oroar dig för att besöka en fysisk mottagning är den digitala vårdtjänsten Min Doktor ett bra alternativ. Där kan du få hjälp av läkare och psykologer direkt i appen, med allt från urinvägsinfektion, allergi och halsont till psykiska besvär.

Undersökningens resultat i korthet:

- Omkring fyra av tio (39 procent) upplever att de mår sämre psykiskt som ett resultat av coronapandemin.
- 43 procent av kvinnor, och närmare hälften av yngre personer mellan 18 och 29 år (48 procent) upplever att deras psykiska hälsa försämrats som ett resultat av pandemin - således är dessa överrepresenterade.
- Nära en av fyra (24 procent) unga tjejer i åldern 18–29 upplever att de mår psykiskt dåligt (ganska eller mycket dåligt).
- Drygt varannan (52 procent) ung kvinna i åldern 18–29 år svarar att coronapandemin har haft en negativ påverkan på deras psykiska hälsa.
- Majoriteten av de människor som upplever det psykiska måendet som förändrat under årstider upplever hösten och vintern som tuffare. En av fem (22 procent) menar att de mår sämre under hösten, medan var tredje (34 procent) upplever att vintern har en negativ påverkan på deras psykiska välbefinnande.
- Drygt två av fem kvinnor (42 procent) mellan 18 och 29 år upplever att de mår sämre på vintern.

Om undersökningen:

Undersökningen har genomförts av Sifo på uppdrag av Apotek Hjärtat. Den bygger på 2414 intervjuer bland svenska allmänheten och är riksrepresentativ. Datainsamlingen gjordes mellan 11 och 19 januari 2021.

För mer information

ICA Gruppens presstjänst, telefon: +46 (0)10 422 52 52, apotekhjartat.se, icagruppen.se