Nyhet
2026-11-25

Varannan svensk föredrar läkemedel framför livsstilsförändringar

Nästan varannan svensk (47 procent) föredrar att ta läkemedel som snabbt kan hjälpa dem framför att göra större förändringar i sin livsstil. Det visar en ny undersökning från Verian som Apotek Hjärtat har beställt. Nästan var femte svensk (18 procent) uppger att de har använt läkemedel eller preparat mot exempelvis sömnproblem, stress eller oro utan att först ha försökt ändra sina vanor.

Sömnproblem, stress och oro kan ha olika orsaker och kräva olika typer av stöd. Apotek Hjärtats undersökning visar att många ser läkemedel som ett sätt att snabbt få lindring.

– Läkemedel kan kännas som en snabb lösning, och när man mår dåligt eller inte får sova vill man förstås få hjälp så snabbt som möjligt. Men läkemedel är inte alltid det första eller enda svaret. Vid exempelvis sömnproblem, stress eller oro är det viktigt att identifiera vad som ligger bakom besvären och vilken hjälp som är mest lämplig för att motverka besvären på lång sikt, säger Annika Svedberg, chefsapotekare på Apotek Hjärtat.

Var femte ung vuxen har övervägt läkemedel mot oro

Intresset för läkemedel mot oro och ångest är som högst bland unga vuxna i åldern 18–29 år. Var femte (20 procent) uppger att de under det senaste året har övervägt att använda läkemedel eller söka vård för att få läkemedel utskrivna mot sådana besvär.

Ökat intresse för läkemedel mot sömnproblem

Undersökningen visar att drygt var åttonde svensk har övervägt läkemedel mot sömnproblem. Intresset för produkter som förknippas med sömn syns även på apoteken, där försäljningen av det receptfria läkemedlet melatonin har ökat tydligt. Melatonin är godkänt för korttidsbehandling av jetlag hos vuxna.

– Det finns flera typer av läkemedel som kan hjälpa vid sömnproblem, men då alla läkemedel kommer med olika för- och nackdelar är det viktigt att utreda vad besvären beror på och väga olika behandlingsalternativ mot varandra, säger Annika Svedberg och fortsätter:

– Ett första steg kan vara att prata med apotekspersonalen, som kan ge tips och råd för bättre sömn, vilket i vissa fall kan inkludera ett receptfritt preparat. Vid långvariga besvär bör man alltid vända sig till vården, säger Annika Svedberg.

Undersökningens resultat i korthet:

- 47 procent föredrar läkemedel som snabbt kan hjälpa framför att göra större förändringar i livsstilen.
- 18 procent har använt läkemedel eller preparat för sömnproblem, nervositet, stress, oro eller ångest utan att först försöka med en livsstils- eller beteendeförändring.
- 13 procent har under det senaste året övervägt läkemedel mot sömnproblem.
- 12 procent har övervägt läkemedel mot oro eller ångest. Bland unga vuxna är siffran 20 procent.
- 11 procent har övervägt läkemedel för viktminskning.

Om undersökningen:
Undersökningen har genomförts av Verian på uppdrag av Apotek Hjärtat. Den bygger på 4 213 intervjuer bland den svenska allmänheten 18–84 år. Datainsamlingen genomfördes i den slumpmässigt rekryterade Sifopanelen under perioden 30 juni–19 juli 2026.

För mer information
ICA Gruppens presstjänst, telefon: +46 (0)10 422 52 52, e-post: press@ica.se
apotekhjartat.se, icagruppen.se

Med över 400 apotek runt om i landet, en stadigt växande e-handel och en omsättning på cirka 22 miljarder kronor är Apotek Hjärtat Sveriges ledande apotekskedja. Apotek Hjärtat vill ge varje kund bättre hälsa och större välbefinnande genom ett personligt bemötande, ett brett sortiment och relevanta hälsotjänster. Apotek Hjärtat är en del av ICA Gruppen. För mer information, se icagruppen.se och apotekhjartat.se.