



# Små förändringar i psykisk hälsa under covid-19-pandemin i Sverige

Befolkningens psykiska hälsa förändrades inte i någon större omfattning i Sverige under covid-19-pandemins första år. Lätta stress- och sömnbesvär ökade under hösten, men inte nedstämdhet eller svåra psykiska besvär. Inte heller steg antalet suicid eller vårdade för suicidförsök under 2020.

Sedan covid-19 klassificerades som en pandemi i mars 2020 har det funnits oro för att den psykiska hälsan ska försämrans.

I det här faktabladet redovisar vi svensk statistik över psykiska besvär, psykiatriska tillstånd, suicid och suicidförsök under pandemins första år.

## Om faktabladet

Faktabladet baseras på resultat från rapporten *Hur har folkhälsan påverkats av covid-19-pandemin* och ytterligare en datainsamling i webbpanelen Hälsorapport i maj 2021. I rapporten finns mer information om datakällor och metoder.

## Minskad stress under våren 2020

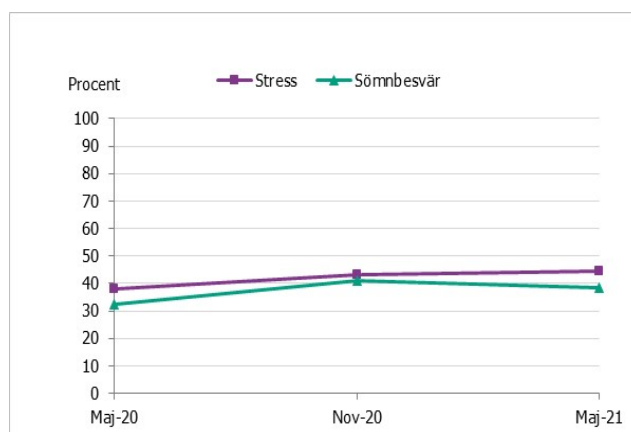
I den nationella folkhälsoenkäten var det en mindre andel av befolkningen som kände stress i början av pandemin (mars–maj) jämfört med tiden strax före. För ångslan, oro och ångest, sömnbesvär, psykisk påfrestning och psykiskt välbefinnande fanns inga statistiskt säkerställda skillnader.

## Lätta stress- och sömnbesvär ökade

Den psykiska hälsan följdes även genom enkäter till Folkhälsomyndighetens webbpanel, Hälsorapport. I maj 2020 uppgav cirka 40 procent av paneldeltagarna lätta besvär av stress, nedstämdhet eller sömnbesvär. Andelen bedömdes dock inte vara högre än i tidigare års mätningar, t.ex. i den nationella folkhälsoenkäten.

Kvinnor, yngre åldersgrupper och personer i riskgrupp för allvarlig covid-19 uppgav oftare psykiska besvär än män, äldre personer och de som inte tillhörde någon riskgrupp.

**Figur 1.** Andel av Hälsorapports deltagare (16–84 år) med lätta stress- och sömnbesvär (maj 2020–maj 2021).

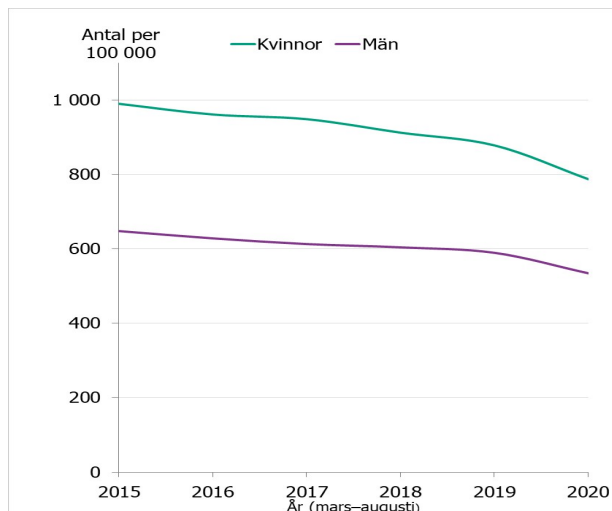


I november 2020 hade andelen med lätta stress- och sömnbesvär ökat med 5 respektive 9 procentenheter, och nivåerna kvarstod i maj 2021, se figur 1. Andelen med lätta besvär av nedstämdhet var likartad vid alla tre mättillfällen. Det var heller ingen skillnad i svåra besvär av stress, nedstämdhet eller sömnbesvär. Cirka 5–7 procent uppgav svåra besvär vid samtliga mätningar.

## Färre vårdade i psykiatri

Genom Socialstyrelsens patientregister undersöktes vård för vanliga psykiatriska tillstånd. Resultatet visade att färre vuxna vårdades i psykiatri för depression (figur 2), ångest- och stressyndrom under perioden mars – augusti 2020 jämfört med samma period tidigare år.

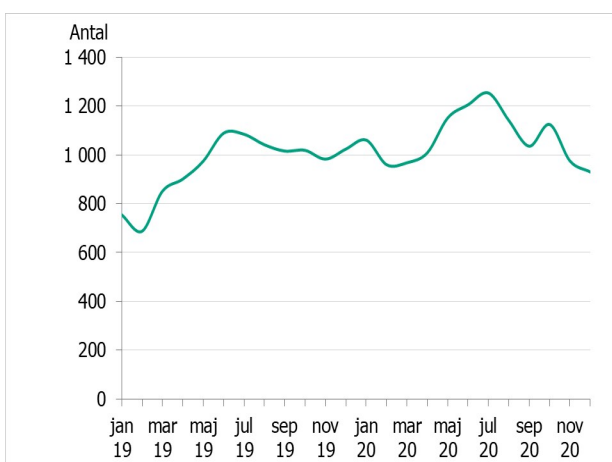
**Figur 2.** Antal kvinnor och män per 100 000 invånare (18 år och äldre) som vårdades för depression i psykiatrisk öppen- eller slutenvård mars–augusti, 2015–2020.



### Ingen ökning av suicid eller suicidförsök

SOS Alarm har fått fler samtal som kodats som ”hot om suicid”, med den högsta noteringen i juli 2020 (figur 3). Statistik från Socialstyrelsens patient- och dödsorsaksregister visade dock ingen ökning av varken suicid eller sjukhusvård för suicidförsök under 2020. Totalt avled 1 168 personer av suicid 2020, jämfört med 1 269 personer året innan.

**Figur 3.** Antal samtal till SOS Alarm som kodats som hot om suicid. Månadsdata, januari 2019–december 2020.



### Alla har inte drabbats lika

Psykisk hälsa i olika befolkningsgrupper under pandemin har studerats i samverkan med tre lärosäten:

- En kohortstudie från Sophiahemmet visade en minskning av självrapporterade psykiska besvär bland högskolestudenter under pandemins första månader.
- I en longitudinell studie från Stockholms universitet uppgav färre tjänstemän stressrelaterade besvär 2020 jämfört med 2018, och balansen mellan arbete och fritid förbättrades. Däremot sågs inte motsvarande förbättringar bland personer i vård-, omsorgs- eller servicesektorn.
- En kvalitativ studie från Uppsala universitet visade ökad ensamhet bland barn med svåra funktionsnedsättningar och ökad stress hos föräldrarna, till följd av nedstängda verksamheter.
- Situationen för personer med erfarenhet av migration belystets i en tvärsnittsstudie från Uppsala universitet. Resultatet visade på en ökning av självrapporterade psykiska besvär, särskilt bland asylsökande.

### Slutsats

På befolkningsnivå i Sverige ses små förändringar i den psykiska hälsan under pandemins första år. Däremot finns tecken på att vissa grupper har drabbats hårdare av pandemin än andra. Detta kan påverka de framtida förutsättningarna för en god och jämlik folkhälsa.

### Referenser

- Folkhälsomyndigheten. Hur har folkhälsan påverkats av covid-19-pandemin? Samlad bedömning utifrån svensk empiri och internationell forskning under 2020. 2021.
- Johansson F, Côte P, Hogg-Johnson S, Skillgate E. Depression, anxiety and stress among Swedish university students during the second and third waves of COVID-19: A cohort study. *Scand J Public Health*. 2021.