

# Stress og trivsel

Den mentale sundhed – hvordan mennesker trives – er vigtig viden i arbejdet med folkesundhed og sundhedsfremme, da det har stor betydning for vores mulighed for at leve et godt liv <sup>(1)</sup>. Sundhedsstyrelsen definerer mental sundhed som ”en tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdags udfordringer og stress samt indgå i fællesskaber med andre mennesker” <sup>(1)</sup>.

God trivsel handler altså bl.a. om at føle sig glad, have energi til at udføre de ting, man har lyst til og at kunne håndtere de belastninger, der kan stresses. Stress – især langvarig stress – er en risikofaktor for sygdom og kan karakteriseres som en oplevelse af anspændthed og ulyst. Stress kan ligeledes påvirke den enkeltes livskvalitet negativt <sup>(2)</sup>.

For at give et billede af, hvordan nordjyderne samlet set trives, præsenteres i det følgende nordjydernes oplevede stress, den generelle trivsel og det at føle sig generet af ængstelse.

## Definitioner og afgrænsning

### Stressskala

Stress er målt ved hjælp af PSS - Cohen's Perceived Stress Scale, som er en valideret stressskala <sup>(3)</sup>. PSS består af 10 spørgsmål, der eksempelvis handler om, i hvilket omfang svarpersonen opfatter sit liv som uforudsigeligt, ukontrollerbart og belastende, og om han eller hun føler sig nervøs eller stresset. Alle spørgsmål i skalaen kan ses i spørgsmål 10 i Bilag A. Skalaen går fra 0 til 40, og jo højere score, desto højere grad af oplevet stress. Betegnelsen **høj score på stressskalaen** anvendes i det følgende om borgere med en PSS-score på 18 eller derover. Skæringspunktet er fastsat ud fra Den Nationale Sundhedsprofil 2010, hvor en score på 18 eller derover, identificerede de 20 pct. af befolkningen i hele Danmark, som scorede højest på skalaen, dvs. som tilhører de mest stressede. Denne standardafgrænsning muliggør sammenligninger over tid og på tværs af forskellige sociale grupper.

### WHO-5 Trivselsindeks

Generel trivsel er målt med WHO-5 Trivselsindeks, der er et godt redskab til at undersøge tegn på depression eller anden mistrivsel. Skalaen består af fem positivt formulerede spørgsmål, for eksempel hvor meget af tiden man i de sidste to uger har været glad og i godt humør. Se spørgsmål 9, Bilag A. Svarene på de fem spørgsmål omregnes til en samlet score. Der findes forskellige grænseværdier afhængigt af, om skalaen skal bruges til screening for depression eller som indikation på mulig dårlig trivsel. I det følgende bruges betegnelsen **lav score på trivselsindeks** om de respondenter, der scorer  $\leq 50$ . Denne score indikerer at trivslen er påvirket med risiko for depression eller stressbelastning <sup>(4,5)</sup>.

## Opsamling på resultater – stress og trivsel

### Stressskala og trivselsindeks – køn, alder og sociale forhold

Figur 2.1 viser andelen, der har en høj score på stressskalaen. Det drejer sig i 2021 om 28% af nordjyderne, hvilket er en signifikant stigning fra 23% i 2017. På landsplan er den tilsvarende andel 29% i 2021. Fordelt på køn og aldersgrupper er andelen højest blandt de yngste kvinder,

hvor 44% af kvinderne i alderen 16-24 år og 37% i alderen 25-44 år scorer højt på stressskalaen.

Andelen af nordjyder, der har en lav score på trivselsindekset, er 25% i 2021, hvilket også fremgår af figur 2.1. Også på dette punkt ses en signifikant højere andel blandt kvinder i aldersgrupperne 16-24 år og 25-44 år.

Den højeste andel med høj score på stressskalaen og lav score på trivselsindekset ses blandt borgere på førtidspension samt øvrige ikke-erhvervsaktive. 53% af borgerne på førtidspension har en høj stressscore, mens 52% har en lav score på trivselsindekset, de tilsvarende andele for øvrige ikke-erhvervsaktive er 59% og 56%.

Inden for følgende grupper ses det, at en signifikant større andel har høj score på stressskalaen og lav score på trivselsindekset, set i forhold til gennemsnittet for den samlede nordjyske befolkning:

- Kvinder i aldersgruppen 16-24 år og 25-44 år
- Borgere under uddannelse samt med grundskole eller gymnasial uddannelse som højest fuldførte uddannelsesniveauer
- Borgere der er arbejdsløse, førtidspensionister samt øvrige ikke-erhvervsaktive
- Borgere der bor alene (ikke samlevende)

### Udviklingen i stress fra 2010 til 2021

Det ses af figur 2.2, at der generelt har været en stigning i andelen, der har en høj score på stressskalaen for alle aldersgrupper hen over perioden.

Der ses en stor stigning 2017 til 2021 for mænd i aldersgruppen 16-24 år. I 2017 var der 18%, der havde en høj score på stressskalaen, mens denne andel i 2021 er 30%. Ellers svinger de signifikante stigninger inden for aldersgrupperne mellem 4 og 7 procentpoint fra 2017 til 2021.

### Stress i de nordjyske kommuner

Andelen, der har en høj score på stressskalaen i kommunerne, svinger fra 24% i Mariagerfjord og Rebild Kommuner til 31% i Aalborg Kommune. Det fremgår af figur 2.3, at andelen i Mariagerfjord og Rebild Kommuner er signifikant lavere end gennemsnittet for den nordjyske befolkning, mens andelen i Aalborg Kommune er markant højere.

Fra 2017 til 2021 er andelen med høj score på stressskalaen steget signifikant i følgende kommuner:

- Brønderslev
- Morsø
- Vesthimmerland
- Aalborg

### Meget generet af ængstelse, nervøsitet, uro og angst

Figur 2.4 viser forekomsten og udvikling i andelen af borgere, der føler sig meget generet af ængstelse, nervøsitet, uro og angst inden for de seneste 14 dage. Det fremgår af figuren, at det også her er blandt de yngste aldersgrupper, den største andel skal findes – hhv. 8% af mændene og 19% af kvinderne i aldersgruppen 16-24 år. For borgerne i aldersgruppen 65 år og opefter er der ikke signifikant forskel på andelen, der føler sig generet af ængstelse, nervøsitet, uro og angst hen over perioden fra 2010 til 2021.

### Bonusinfo (data er ikke vist)

- 3% af nordjyderne vurderer, at deres livskvalitet er blevet bedre under COVID-19-pandemien. 73% vurderer, at den er blevet dårligere, mens den for 24% er uændret.
- På en skala fra 1 til 10 om, hvor tilfreds man samlet set er med livet, har 16% svaret 10 – meget tilfreds.
- 6% af mændene og 9% af kvinderne har angivet at være meget generet af at være nedtrykt, deprimeret og uheldig inden for de seneste 14 dage.

### Litteratur:

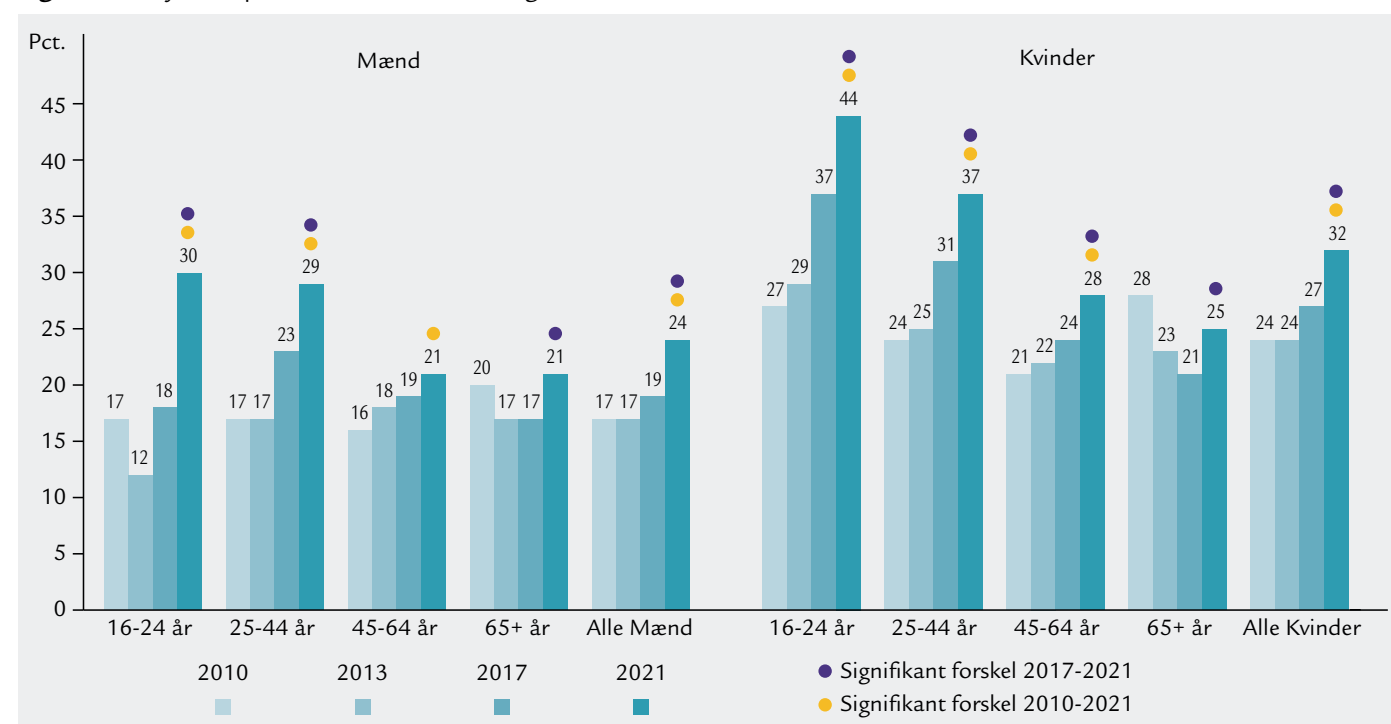
1. Sundhedsstyrelsen: <https://www.sst.dk/da/viden/mental-sundhed> (Besøgt 6.12.2021)
2. Sundhedsstyrelsen om stress: <https://www.sst.dk/da/Viden/Mental-sundhed/Stress> (Besøgt 21.12.2021)
3. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R: "A global measure of perceived stress". J Health Soc Behav. 24: 385-96, 1983
4. Sundhedsstyrelsen, "Forebyggelse på ældreområdet - Håndbog til kommunerne". Version 1.0, 2015
5. WHO-5 hjemmeside: <https://www.psykiatri-regionh.dk/who-5/Pages/default.aspx> (Besøgt 6.12.2021)

Figur 2.1: Stress og trivsel – køn, alder og sociale forhold.

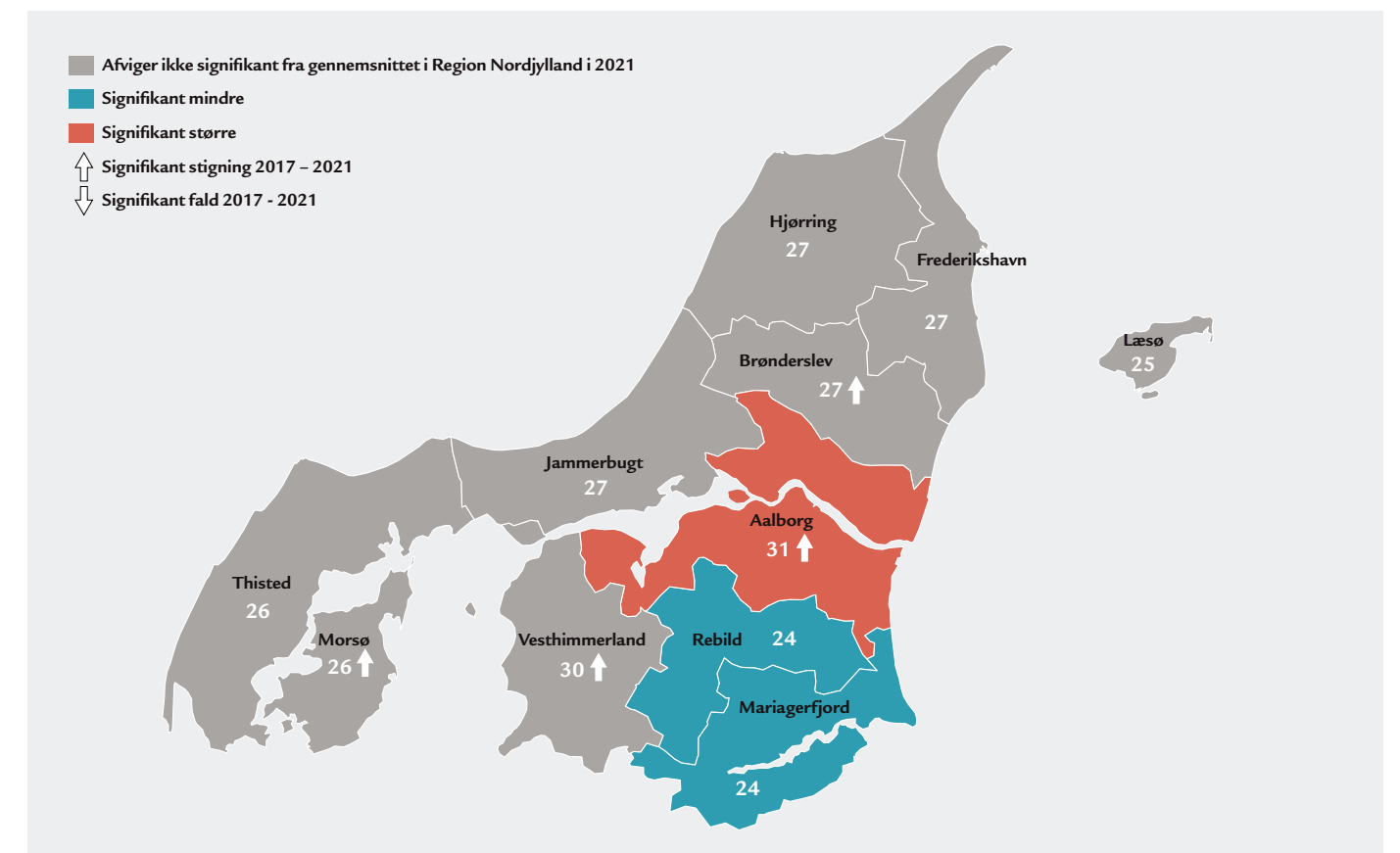
		Høj score på stressskalaen	Lav score på trivselsindeks*	Høj score på stressskalaen	Lav score på trivselsindeks
		Pct.	Pct.	Personer	Personer
Alle	2010	21		91.000	
	2013	20		90.000	
	2017	23		105.000	
	2021	28	25	125.000	115.000
Mænd	16-24 år	30	29	8.700	9.000
	25-44 år	29	25	17.000	16.000
	45-64 år	21	20	16.000	15.000
	65+ år	21	18	12.000	10.000
	Alle mænd	24	22	54.000	50.000
Kvinder	16-24 år	44	41	13.000	12.000
	25-44 år	37	33	23.000	20.000
	45-64 år	28	25	20.000	19.000
	65+ år	25	23	15.000	14.000
	Alle kvinder	32	29	71.000	64.000
Uddannelses-niveau	Under uddannelse	35	33	20.000	19.000
	Grundskole	36	31	24.000	21.000
	Gymnasial	38	35	5.700	5.100
	Erhvervsfaglig	24	21	32.000	28.000
	Kort videregående	23	20	6.500	5.800
	Mellemlang videregående	22	21	17.000	15.000
	Lang videregående	22	23	7.700	7.700
Erhvervsstatus	Beskæftigede	22	19	46.000	37.000
	Arbejdsløse	44	40	5.500	4.600
	Førtidspensionister	53	52	9.400	9.000
	Efterlønsmodtagere	17	17	500	600
	Alderspensionister	23	20	27.000	23.000
	Øvrige ikke-erhvervsaktive	59	56	13.000	12.000
Samlivsstatus	Samlevende	24	21	69.000	58.000
	Ikke-samlevende	35	33	56.000	56.000

\* Lav score på trivselsindeks er ikke opgjort i 2010, 2013 og 2017.

Figur 2.2: Høj score på stressskalaen. Udvikling fra 2010-2021. Procent.



Figur 2.3: Høj score på stressskalaen i de nordjyske kommuner. Procent.



Figur 2.4: Meget generet af ængstelse, nervøsitet, uro og angst. Udvikling fra 2010-2021. Procent.

