

Sömnpromblem och stress i Östergötlands kommuner – Östgötens psykiska hälsa 2002

SAMMANFATTNING

Insomningsproblem och att sova dåligt är vanliga sömnpromblem i befolkningen. Andel som har svårt att somna och som ofta sover dåligt är större bland kvinnor än bland män. Det är framförallt de äldsta som har svårt att somna, men att sova dåligt är lika vanligt oavsett ålder. Skillnaderna mellan kommunerna när det gäller sömnpromblem är inte statistiskt säkerställda.

Stressrelaterade sjukdomar är några av de största folksjukdomarna idag. Andel som ofta känner sig stressade är större bland kvinnor än bland män. Det är speciellt de unga som känner sig stressade. Skillnaderna mellan kommunerna när det gäller stress är inte statistiskt säkerställda.

BAKGRUND

Hösten 2002 genomfördes enkätundersökningen Östgötens psykiska hälsa i Östergötland. Syftet var att kartlägga självrapporterad psykisk ohälsa i alla kommuner i Östergötlands län samt att beskriva skillnader mellan olika grupper i befolkningen. Frågeformuläret skickades till ett slumpmässigt urval i varje kommun i Östergötland, totalt 12 900 personer i åldrarna 18-90 år. Svarsfrekvensen var 66 procent. Frågeformuläret innehöll bland annat frågor om sömnpromblem och stress.

En mer utförlig beskrivning av bakgrund, syfte, metod och frågeformulärets utformning för undersökningen finns att läsa i *Rapport 2003:1 Östgötens psykiska hälsa. En kartläggning av självskattad psykisk hälsa i Östergötland hösten 2002*. Siffrorna i detta blad är hämtade från *Rapport 2004:2 Östgötens psykiska hälsa. Kommunrapport om självskattad psykisk hälsa*. (<http://www.lio.se/enheter/fhvc/rapporter>)

SÖMNP

Sömnpromblem är en vanlig orsak till kontakter med sjukvården. Det rör sig om olika besvär varav insomningsbesvär, att sova dåligt och tidigt uppvaknande är de vanligaste. Ofta är problemen relaterade till psykiska orsaker som stress eller psykisk sjukdom men även oregelbundna vanor, kaffedrickande eller dålig sömnhygien kan bidra till sömnprombelen¹. Sömnlöshet som samlings-

namn för alla grader av sömnbrist, drabbar ungefär fem procent av befolkningen och är vanligast bland kvinnor och äldre².

STRESS

Stress är ett naturligt svar från kroppen på situationer som kräver kraftiga prestationer under kort tid, till exempel vid kamp eller flykt. Kroppen anpassar sig både fysiskt och psykiskt för att klara ansträngningen med minsta möjliga skada. Blir situationen långvarig och utan möjlighet till återhämtning och vila, kan systemet komma i obalans och påverka kroppen negativt.

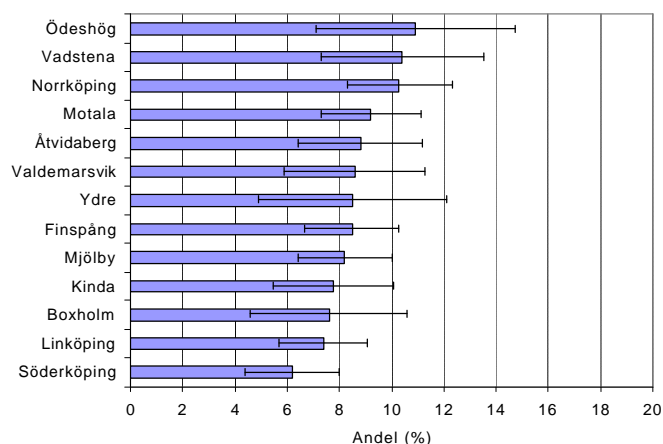
Enligt WHO utgör stressrelaterade sjukdomar några av de största folksjukdomarna idag. Kronisk trötthetsyndrom, utmattningsdepression och posttraumatiskt stressyndrom är några av de vanligaste. Stressrelaterade symtom kan utgöras av huvudvärk, muskelsmärter, trötthet, sänkt immunförsvar och känslomässiga störningar. Långvariga stressreaktioner kan också leda till utveckling av en rad olika sjukdomar, bland annat magsår, högt blodtryck och psykiska sjukdomar³.

¹ Widelöv E, et. al. *Information till förskrivare*, Uppsala: Läkemedelskommittén, 2000

² Ottosson J-O. *Psykiatri*. Stockholm: Liber, 2000.

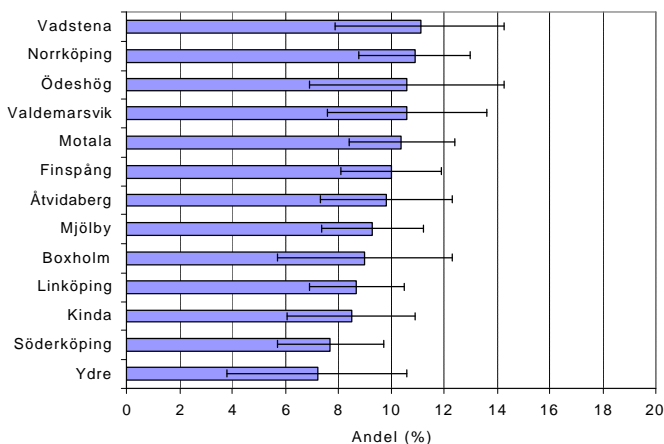
³ Åsberg M, et. al. *Information*, Stockholm: Stressmottagningen, Institutet för psykosocial miljömedicin <http://www.stressmottagningen.org>

OFTA SVÅRT ATT SOMNA



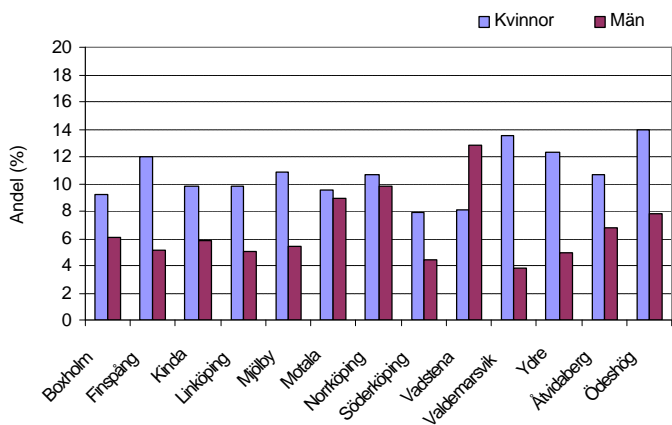
Andelen som ofta har svårt att somna är störst i Ödeshög och lägst i Söderköping. Det finns en statistiskt säkerställd skillnad mellan Söderköping och Norrköping. De klammerförsedda linjerna i slutet av staplarna är 95-procentiga konfidensintervall och visar osäkerheten i skattningarna.

SOVER OFTA DÅLIGT

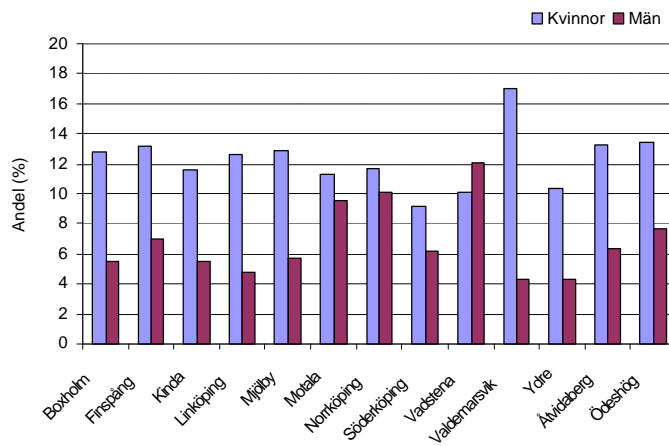


Andelen som ofta sover dåligt varierar mellan 4 och 14 procent.

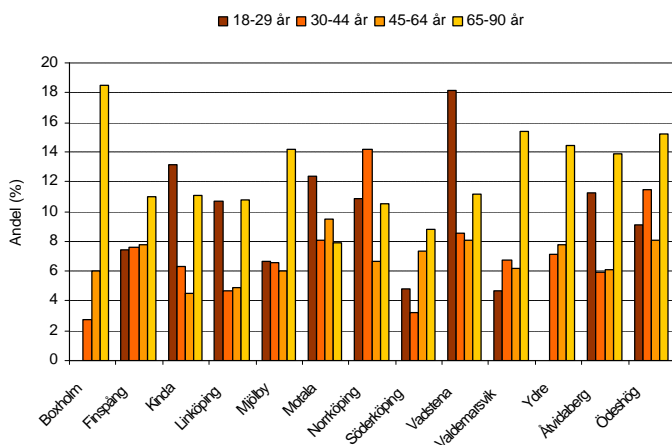
Det finns ingen statistiskt säkerställd skillnad mellan kommunerna.



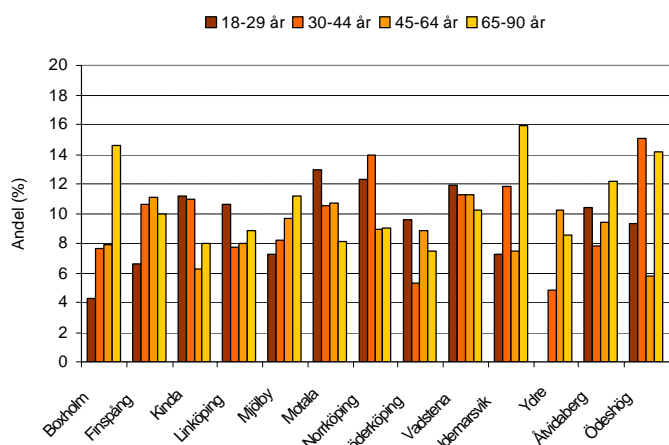
I alla kommuner med undantag av Vadstena är andelen kvinnor som ofta har svårt att somna högre än män.



Andelen kvinnor som ofta sover dåligt är högre än andelen män i alla kommuner utom i Vadstena. Den största skillnaden mellan kvinnor och män finns i Valdemarsvik.

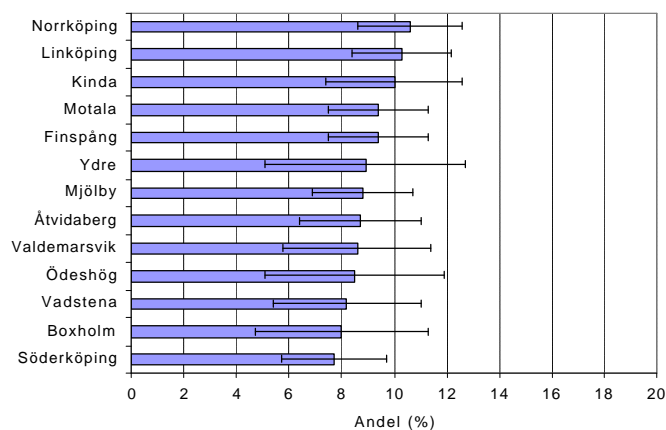


I en majoritet av kommunerna är det störst andel äldre som har svårt att somna. De yngsta har svårt att somna i större utsträckning än de i ålderskategorierna 30-64 år.

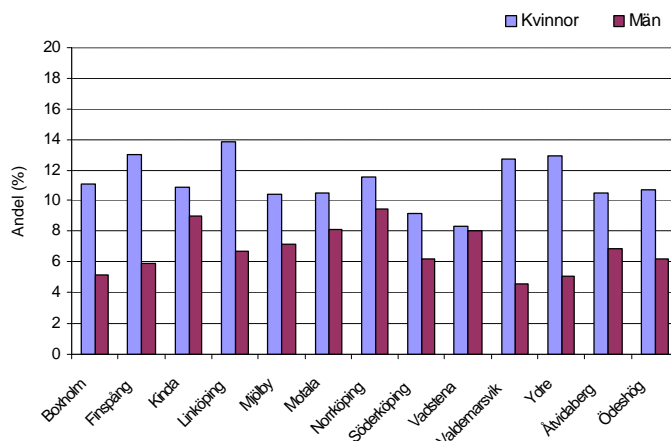


Det finns inga stora skillnader mellan åldersgrupperna, när det gäller att sova dåligt ofta.

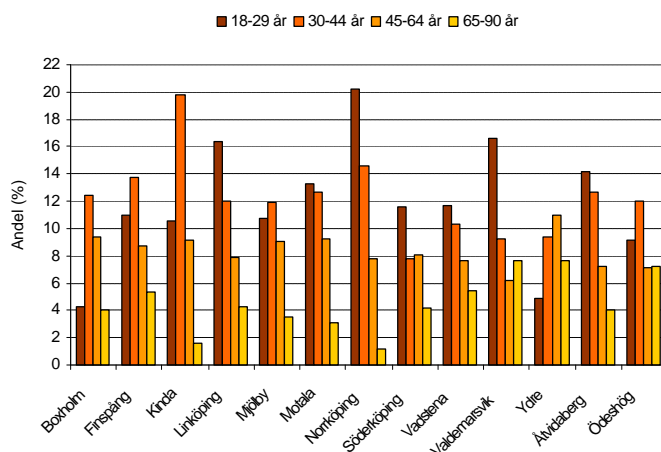
STRESS



Andelen personer som ofta känner sig stressade varierar mellan 6 och 13 procent. Det finns inga statistiskt säkerställda skillnader mellan kommunerna.



Andelen kvinnor som ofta känner sig stressade är högre än andelen män oavsett i vilken kommun man bor. Den största skillnaden mellan könen finns i Valdemarsvik och den minsta i Vadstena.



Personer mellan 18-44 år är de som ofta känner sig stressade medan de allra äldsta är minst stressade

***Sömnproblem och stress i Östergötlands kommuner
– Östgötens psykiska hälsa 2002***

Kontaktperson: Madeleine Borgstedt-Risberg tel. 013-222194

Folkhälsovetenskapligt centrum
Hälsans hus
581 85 Linköping

FoU-enheten för Närsjukvården i Östergötland
581 85 Linköping

Telefon: 013-22 88 33
eller 013-22 14 34
fax: 013-22 51 00
E-post: fhvc@lio.se

www.lio.se/enheter/fhvc/rapporter
