Click to prove you're human



Våra enkätundersökningar visar att de flesta barn och vuxna i Sverige har en god självskattad hälsa och ett gott psykiskt välbefinnande. Psykiskt välbefinnande kan bland annat handla om hur nöjd man är med livet (livstillfredsställelse). Bland skolbarn i åldern 11, 13 och 15 år finns en relativt god livstillfredsställelse 2022 och utvecklingen under 2000-talet har varit stabil. Pojkar skattar generellt sin livstillfredsställelse högre än flickor och 11-åringar gör högre skattningar är 13- och 15-åringar. Psykiskt välbefinnande kan också handla om hur man klarar av olika saker i vardagen. Det kan handla om att ha bra relationer, kunna lösa utmaningar eller att ha en ljus syn på framtiden. Med detta sätt att mäta svarade 84 procent av befolkningen 16 år eller äldre att de har ett gott psykiskt välbefinnande 2024. Andelen var högst i åldersgruppen 65–84 år (89 procent) och lägst bland 16–29-åringarna (78 procent). I alla åldrar var andelen med gott psykiskt välbefinnande högre bland män än kvinnor. Figur 1. Andel män och kvinnor i olika åldersgrupper som uppger gott psykiskt välbefinnande, 2024. Källa: Nationella folkhälsoenkäten. Psykiska besvär Även om de flesta har gott psykiskt välbefinnande eller god livstillfredsställelse är psykiska besvär vanligt. Bland skolbarn kan det handla om att känna sig irriterad eller på dåligt humör, att ha svårt att somna eller att känna sig nedstämd. Bland vuxna är det vanligt med ängslan, oro eller ångest och sömnbesvär. Högst andel som uppger psykiska besvär finns bland flickor och kvinnor och bland tonåringar och unga vuxna. Under 2000-talet har andelen med besvär ökat bland både vuxna (figur 2) och barn. Figur 2. Andel kvinnor och män 16–84 år som svarar att de har svåra besvär av ängslan, oro eller ångest, 2006–2024. Källa: Nationella folkhälsoenkäten. Allvarlig psykisk påfrestning innebär att man har en relativt hög nivå av besvär så som oro, nedstämdhet och hopplöshetskänslor, vilket innebär att man skulle kunna ha ett psykiatriskt tillstånd. Allvarlig psykisk påfrestning är vanligast i den yngsta åldersgruppen, särskilt bland kvinnor (figur 3), men även bland de äldsta kvinnorna finns en högre andel jämfört med övriga åldersgrupper. Figur 3. Andel män och kvinnor i olika åldersgrupper som uppger allvarlig psykisk påfrestning, 2024. Källa: Nationella folkhälsoenkäten. Stress Både skolbarn och vuxna under 30 år svarar oftare än andra att de känner sig stressade. För skolbarn handlar stressen ofta om skolarbetet. Flickor svarar oftare än pojkar att de känner sig stressade på grund av skolarbetet, men bland både pojkar och flickor är andelen stressade högst bland 15-åringar och lägst bland 11-åringar (figur 4). Figur 4. Andel pojkar och flickor i olika åldrar som svarar att de känner sig ganska eller mycket stressade av skolarbetet, 2021/2022. Källa: Skolbarns hälsovanor. Även bland vuxna är det vanligt att uppge stress och andelen är högst bland unga. Av kvinnorna i åldern 16–29 år svarade 37 procent 2024 att de känner sig ganska eller mycket stressade. Bland männen var denna andel knappt hälften så hög (21 procent). Bland personer över 65 år är andelen som uppger stress låg (6 procent). Över tid har andelen som uppger stress ökat i gruppen 16–29 år och i viss mån bland 30–44-åringar. Vård för psykiatriska tillstånd Under hela 2000-talet har det skett en gradvis ökning av andelen som får vård för psykiatriska tillstånd. Det gäller både läkarbesök och läkemedelsuttag. Andelen som har fått psykiatrisk vård är högre bland flickor och kvinnor i alla åldrar, utom bland barn under 15 år där fler pojkar än flickor vårdas. Bland barn och vuxna under 30 år var adhd den vanligaste diagnosen 2023 och det gäller båda könen. Denna diagnos är en av de vanligaste även i åldrarna 30–54 år, bland både män och kvinnor. För kvinnor i denna ålder är det dock fler som fått vård för stress. Bland personer över 65 år är det relativt få som vårdas i den specialiserade vården (figur 5). Figur 5. Antal individer per 100 000 invånare i olika åldersgrupper och uppdelat på kön som har gjort ett läkarbesök i psykiatrin (sluten och specialiserad öppenvård), 2023. Källa: Patientregistret. Även om äldre åldersgrupper sällan får specialiserad vård har de betydligt högre uttag av exempelvis antidepressiva läkemedel. Högst uttag har personer 85 år och äldre där 25 procent av männen och 37 procent av kvinnorna har tagit ut antidepressiva 2023 (figur 6). Under 2000-talet har andelen som hämtar ut antidepressiva ökat i alla åldersgrupper och bland båda könen, även bland barn. Figur 6. Andel män och kvinnor i olika åldersgrupper som har hämtat ut antidepressiva läkemedel, 2023. Källa: Läkemedelsregistret. Statistik om suicid Årligen dör omkring 1200 personer av suicid i Sverige. Ytterligare omkring 300 fall brukar registreras där det fanns misstanke om suicid men där avsikten inte kunnat styrkas. Av samtliga fall är omkring 70 procent män och det högsta suicidtalet återfinns bland män över 85 år. Statistik om suicid Psykisk hälsa – läns- och kommunstatistik Här kan du med hjälp av vårt webbaserade verktyg följa utvecklingen av psykisk hälsa och suicid med hjälp av rörlig grafik på läns- och kommunnivå. Verktyget gör statistiken mer lättillgänglig och interaktiv, och du kan spara och skriva ut den som ett faktablad eller använda den i en presentation. Läns- och kommunstatistik för psykisk hälsa Datakällor – så tar vi fram statistik Här beskriver vi de datakällor som vi brukar använda oss av. Vi länkar även till statistikdatabaser där du kan ta fram egen statistik Så tar vi fram statistik Ta fram egen statistik Vi har samlat ett flertal datakällor där du kan ta fram egen statistik över psykisk hälsa och suicid. Ta fram egen statistik Våra enkätundersökningar visar att de flesta barn och vuxna i Sverige har en god självskattad hälsa och ett gott psykiskt välbefinnande. Psykiskt välbefinnande kan bland annat handla om hur nöjd man är med livet (livstillfredsställelse). Bland skolbarn i åldern 11, 13 och 15 år finns en relativt god livstillfredsställelse 2022 och utvecklingen under 2000-talet har varit stabil. Pojkar skattar generellt sin livstillfredsställelse högre än flickor och 11-åringar gör högre skattningar är 13- och 15-åringar. Psykiskt välbefinnande kan också handla om hur man klarar av olika saker i vardagen. Det kan handla om att ha bra relationer, kunna lösa utmaningar eller att ha en ljus syn på framtiden. Med detta sätt att mäta svarade 84 procent av befolkningen 16 år eller äldre att de har ett gott psykiskt välbefinnande 2024. Andelen var högst i åldersgruppen 65–84 år (89 procent) och lägst bland 16–29-åringarna (78 procent). I alla åldrar var andelen med gott psykiskt välbefinnande högre bland män än kvinnor. Figur 1. Andel män och kvinnor i olika åldersgrupper som uppger gott psykiskt välbefinnande, 2024. Källa: Nationella folkhälsoenkäten. Psykiska besvär Även om de flesta har gott psykiskt välbefinnande eller god livstillfredsställelse är psykiska besvär vanligt. Bland skolbarn kan det handla om att känna sig irriterad eller på dåligt humör, att ha svårt att somna eller att känna sig nedstämd. Bland vuxna är det vanligt med ängslan, oro eller ångest och sömnbesvär. Högst andel som uppger psykiska besvär finns bland flickor och kvinnor och bland tonåringar och unga vuxna. Under 2000-talet har andelen med besvär ökat bland både vuxna (figur 2) och barn. Figur 2. Andel kvinnor och män 16–84 år som svarar att de har svåra besvär av ängslan, oro eller ångest, 2006–2024. Källa: Nationella folkhälsoenkäten. Allvarlig psykisk påfrestning innebär att man har en relativt hög nivå av besvär så som oro, nedstämdhet och hopplöshetskänslor, vilket innebär att man skulle kunna ha ett psykiatriskt tillstånd. Allvarlig psykisk påfrestning är vanligast i den yngsta åldersgruppen, särskilt bland kvinnor (figur 3), men även bland de äldsta kvinnorna finns en högre andel jämfört med övriga åldersgrupper. Figur 3. Andel män och kvinnor i olika åldersgrupper som uppger allvarlig psykisk påfrestning, 2024. Källa: Nationella folkhälsoenkäten. Stress Både skolbarn och vuxna under 30 år svarar oftare än andra att de känner sig stressade. För skolbarn handlar stressen ofta om skolarbetet. Flickor svarar oftare än pojkar att de känner sig stressade på grund av skolarbetet, men bland både pojkar och flickor är andelen stressade högst bland 15-åringar och lägst bland 11-åringar (figur 4). Figur 4. Andel pojkar och flickor i olika åldrar som svarar att de känner sig ganska eller mycket stressade av skolarbetet, 2021/2022. Källa: Skolbarns hälsovanor. Även bland vuxna är det vanligt att uppge stress och andelen är högst bland unga. Av kvinnorna i åldern 16–29 år svarade 37 procent 2024 att de känner sig ganska eller mycket stressade. Bland männen var denna andel knappt hälften så hög (21 procent). Bland personer över 65 år är andelen som uppger stress låg (6 procent). Över tid har andelen som uppger stress ökat i gruppen 16–29 år och i viss mån bland 30–44-åringar. Vård för psykiatriska tillstånd Under hela 2000-talet har det skett en gradvis ökning av andelen som får vård för psykiatriska tillstånd. Det gäller både läkarbesök och läkemedelsuttag. Andelen som har fått psykiatrisk vård är högre bland flickor och kvinnor i alla åldrar, utom bland barn under 15 år där fler pojkar än flickor vårdas. Bland barn och vuxna under 30 år var adhd den vanligaste diagnosen 2023 och det gäller båda könen. Denna diagnos är en av de vanligaste även i åldrarna 30–54 år, bland både män och kvinnor. För kvinnor i denna ålder är det dock fler som fått vård för stress. Bland personer över 65 år är det relativt få som vårdas i den specialiserade vården (figur 5). Figur 5. Antal individer per 100 000 invånare i olika åldersgrupper och uppdelat på kön som har gjort ett läkarbesök i psykiatrin (sluten och specialiserad öppenvård), 2023. Källa: Patientregistret. Även om äldre åldersgrupper sällan får specialiserad vård har de betydligt högre uttag av exempelvis antidepressiva läkemedel. Högst uttag har personer 85 år och äldre där 25 procent av männen och 37 procent av kvinnorna har tagit ut antidepressiva 2023 (figur 6). Under 2000-talet har andelen som hämtar ut antidepressiva ökat i alla åldersgrupper och bland båda könen, även bland barn. Figur 6. Andel män och kvinnor i olika åldersgrupper som har hämtat ut antidepressiva läkemedel, 2023. Källa: Läkemedelsregistret. Statistik om suicid Årligen dör omkring 1200 personer av suicid i Sverige. Ytterligare omkring 300 fall brukar registreras där det fanns misstanke om suicid men där avsikten inte kunnat styrkas. Av samtliga fall är omkring 70 procent män och det högsta suicidtalet återfinns bland män över 85 år. Statistik om suicid Psykisk hälsa – läns- och kommunstatistik Här kan du med hjälp av vårt webbaserade verktyg följa utvecklingen av psykisk hälsa och suicid med hjälp av rörlig grafik på läns- och kommunnivå. Verktyget gör statistiken mer lättillgänglig och interaktiv, och du kan spara och skriva ut den som ett faktablad eller använda den i en presentation. Läns- och kommunstatistik för psykisk hälsa Datakällor – så tar vi fram statistik Här beskriver vi de datakällor som vi brukar använda oss av. Vi länkar även till statistikdatabaser där du kan ta fram egen statistik Så tar vi fram statistik Ta fram egen statistik Vi har samlat ett flertal datakällor där du kan ta fram egen statistik över psykisk hälsa och suicid. Ta fram egen statistik En schematisk bild visar hur de hänger ihop: Psykisk hälsa är ett paraplybegrepp för både psykiskt välbefinnande och psykisk ohälsa. De är inte alltid motsatser till varandra. Till exempel kan någon med ett så kallat psykiatriskt tillstånd, som adhd eller autism, samtidigt ha ett psykiskt välbefinnande, alltså må psykiskt bra. Psykiskt välbefinnande handlar om att kunna hantera livets svårigheter, att känna tillfredställelse med livet eller ha goda sociala relationer. Det handlar även om att kunna känna njutning, lust och lycka. Psykisk ohälsa innefattar både psykiska besvär och psykiatriska tillstånd. Båda orsakar lidande, för individen själv eller omgivningen. Psykiska besvär är vanliga. De är ofta reaktioner på händelser eller situationer i livet. De kan vara milda eller svåra, beroende på hur mycket vardagen påverkas, men inte så svåra att de uppfyller kriterier för en psykiatrisk diagnos. På de här sidorna beskriver vi vad psykisk hälsa innebär, hur det kan definieras och vad som påverkar psykisk hälsa. Vi tar också upp hur vi använder de uttryck som används för att mäta psykisk hälsa. Psykisk hälsa kan beskrivas som en tillgång eller resurs som gör det möjligt för oss människor att må bra och gör det möjligt för oss att uppnå vår fulla potential. Den psykiska hälsan påverkas av många saker. Den påverkas av ärftlig sårbarhet, vad vi gör, hur vi lever och vad vi är med om, men också av de rättigheter, möjligheter eller begränsningar som samhället och vår omgivning ger oss. I filmen beskrivs kortfattat vad psykisk hälsa är och vad den påverkas av. WHO:s definition av psykisk hälsa (se faktaruta nedan) är välciterad. Den lyfter att psykisk hälsa inte är detsamma som frånvaron av psykisk sjukdom, och inbegriper både enskilda personers upplevelser och relationen mellan individerna och det sociala sammanhang som de lever i. Definitionen lyfter betydelsen av att kunna leva ett gott liv för välbefinnandet. Vad som skapar välbefinnande kan skilja sig mellan olika individer. WHO definierar psykisk hälsa som ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där varje individ kan förverkliga sina egna möjligheter, klara av vanliga påfrestningar, arbeta produktivt och bidra till det samhälle som hen lever i. Psykisk hälsa är alltså inte detsamma som frånvaron av psykisk sjukdom. Mental health (who.int) Psykisk ohälsa är något de flesta kommer i kontakt med genom livet, antingen att man själv upplever någon form av psykisk ohälsa eller genom att någon närstående gör det. Det är ett väldigt brett spann med många olika typer av symtom och diagnoser som ingår och som påverkar vardagen på väldigt olika sätt. Får man rätt behandling behöver en diagnos inte påverka vardagen i större utsträckning, medan vissa psykiska besvär kan påverka vardagen väldigt mycket även om det är relativt kortvarigt. Psykisk ohälsa kan handla om allt från tillfälliga besvär av oro, nedstämdhet eller sömnbesvär till svårare psykiska sjukdomar som ångest eller depression. Det som kännetecknar psykisk ohälsa är att den påverkar välbefinnandet och hur man fungerar i vardagen. Psykisk ohälsa är en riskfaktor för suicid När det gäller suicid finns det en tydlig koppling till psykisk ohälsa. En person med någon form av psykisk ohälsa har större sannolikhet att också ha ett antal viktiga riskfaktorer som har koppling till suicid och psykiatriska faktorer. Även allvarlig depression, ångesttillstånd eller skadligt bruk av alkohol och andra droger ökar risken för suicidalitet. Suicidhandlingar uppstår i sin tur ofta i en kris där ångest, psykisk smärta och känslor av att vara hjälplös och hopplös ökar suicidrisken. Ett fullbordat suicid kan ses som den yttersta konsekvensen av ett stort lidande. Den här filmade presentationen handlar om hur Folkhälsomyndigheten ser på begreppet psykisk hälsa och om att ord kan spela roll. Här beskriver Tommy Eriksson också översiktligt vad som påverkar den psykiska hälsan från samhällsnivå till individnivå. I den här filmade presentationen beskriver Jakob Hertzberg och Lina Wiklander hur psykisk hälsa kan förstås utifrån ett folkhälsoperspektiv och vilket stöd Folkhälsomyndigheten kan bidra med i det praktiska arbetet inom området. Läs mer Läs mer om terminologin vi använder när vi mäter och talar om psykisk hälsa, faktorer som påverkar psykisk hälsa, hälsofrämjande och förebyggande insatser, samt statistik om psykisk hälsa. Liv & hälsaAlla mår dåligt någon gång i livet. Här kan du läsa hur du kan hjälpa dig själv om du mår dåligt. Det finns också information om när och var du kan få hjälp, om det behövs.Utmattningssyndrom innebär att du har flera olika kroppsliga och psykiska besvär som beror på långvarig stress eller hög psykisk belastning. Med stöd och behandling kan du återhämta dig, även om du kan vara mer känslig för stress en tid efteråt. För vissa tar återhämtningen lång tid.Här kan du läsa mer om psykiska sjukdomar och besvär, som ångest och depression. Du får veta vilka behandlingar som finns och råd om var du kan söka hjälp. Här kan du läsa mer om alkohol och tobak. Du får tips på hur du kan ändra dina vanor och var du kan få hjälp om du behöver. Att leva i en existentiell kris påverkar måendet. Psykiskt dåligt mående -som en direkt eller indirekt effekt av – klimatförändringarna och makthavares hantering av dessa är väl beforskat och beskrivet i litteraturen. En studie publicerad i The Lancet (2021) visade att när 10 000 barn och unga i tio olika länder tillfrågades så var en överväldigande majoritet oroliga över klimatförändringarna (59% var väldigt eller extremt oroliga, 84% var någorlunda oroliga eller mer). Närapå hälften svarade att deras känslor kopplade till klimatförändringarna hade en negativ inverkan på deras vardag och deras fungerande. De ungas upplevelser av att regeringar sviker i sin hantering av klimatkrisen var associerat med ökat lidande. Forskare beskriver klimatångest som en rationell, konstruktiv och praktisk ångest tydligt åtskild från mental sjukdom. Klimatförändringarna bedöms samtidigt kunna leda till en ökad psykisk ohälsa i form av bland annat depression, PTSD och suicid (Clayton et al., 2017). Även Folkhälsomyndigheten beskriver numera klimatoro som “en naturlig reaktion på ett verkligt hot” i publikationen “Barn och unga upplever klimatoro – Ett kunskapsstöd om klimatoro hos barn och unga”. I publikationen understryks att “flera aktörer i samhället behöver agera” för att stärka barn och ungas psykiska hälsa i tider av klimatförändring och begreppet "klimatkris" används för ovanlighetens skull hos för att vara en text från en statlig myndighet. Detta är ett första positivt steg, men vi på Folkhälsoverket noterat samtidigt att Folkhälsomyndighetens information om krisberedskap lyfter både pandemier och krig, men utelämnar fortfarande varje omnämnande av klimatkrisen. Vid akuta klimathändelser skapas trauman hos människor genom förlust av liv, hem och livsrum. På grund av klimatförändringar förlorar människor kulturell och geografisk tillhörighet och som följd sin mentala stabilitet. Människor drabbas ojämlikt över världen. En gedigen genomgång av klimatkrisens inverkan på den psykiska hälsan finns att läsa i en rapport från Klimatriksdagen med namnet "Människan i klimatkrisens tid. Hälsorisker, psykologiska hinder & motståndskraft". Världshälsoorganisationen (WHO) har publicerat en kortfattad och vetenskapligt underbyggd sammanställning om mental hälsa och klimatförändringarna. Referenser Clayton, S., Manning, C. M., Krygsman, K., & Speiser, M. (2017). Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance. Washington, D.C.: American Psychological Association, and ecoAmerica. Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R., Mayall, E. et al. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: a global survey. The Lancet, Vol 5:12, E863-873. Klimatriksdagen. Människan i klimatkrisens tid. Hälsorisker, psykologiska hinder & motståndskraft. CC%88nniskan-i-Klimatkrisens-Tid-210913.pdf WHO. Mental health and Climate Change: Policy Brief.