

2.2 Stress

Stress kan defineres som en tilstand karakteriseret ved ulyst og anspændthed. Stress kan udløse forskellige sygdomme, men er ikke en sygdom i sig selv. Det er vigtigt at skelne mellem den kortvarige og den langvarige stress (1). Kortvarig, akut stress oplever vi, når en situation presser os og bringer vores krop i alarmberedskab. Formålet er at skærpe sanserne og gøre os i stand til at handle. Bagefter slapper kroppen igen af og restituerer sig. Denne kortvarige form for stress er ikke skadelig. Vedvarende, langvarig stress opstår, når de situationer og begivenheder, der stresser os, ikke forsvinder, og dermed forhindrer kroppen i at restituere. Det er næsten altid skadeligt, fordi kroppen ikke er skabt til at være i konstant beredskab, og det går ud over vores helbred og velbefindende. Længerevarende stress medfører fx en øget risiko for en række sygdomme som hjerte-kar-sygdomme og depression. Stress kan også medføre forværring af eksisterende sygdomme. Stress er således et vigtigt folkesundhedsmæssigt problem, der har store personlige og samfundsmæssige omkostninger, og som er en vigtig årsag til bl.a. sygefravær (2).

I nærværende undersøgelse er stressniveauet målt med Cohens *Perceived Stress Scale* (PSS), som er en valideret stressskala (3). Den måler svarpersonens oplevelse af stress inden for den seneste måned ved hjælp af ti spørgsmål, der handler om, i hvilket omfang svarpersonen oplever sit liv som uforudsigeligt, ukontrollerbart og belastende, og om han eller hun føler sig nervøs eller stresset. Skalaen går

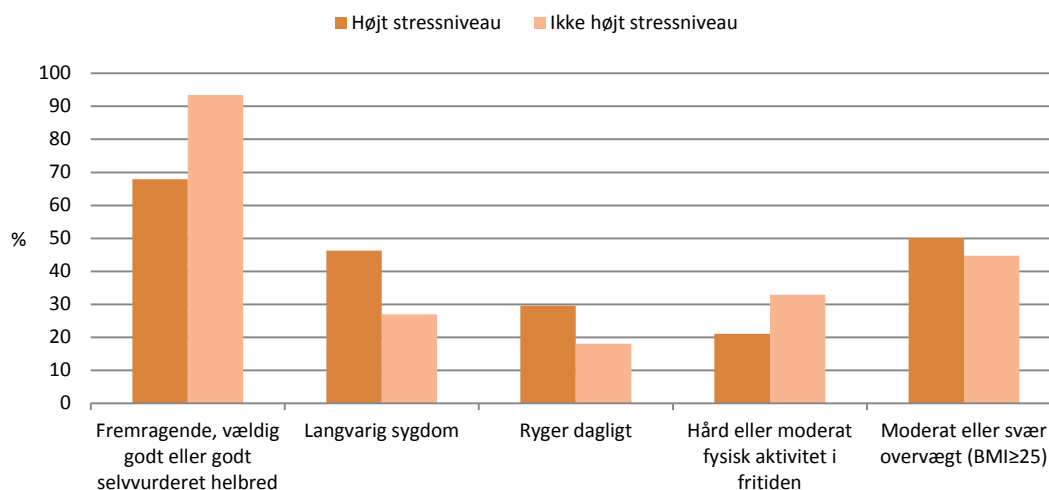
fra 0 til 40. Jo højere score, desto højere grad af oplevet stress.

Personer, der scorer højt på PSS, har blandt andet vist sig at have sværere ved at holde op med at ryge, at have sværere ved at kontrollere blodsukkeret, hvis de er diabetikere, at have en større sårbarhed over for alvorlige livsbegivenheder, og at være mere modtagelige for forkølelse (4).

I en tidligere dansk undersøgelse er andelen med et højt stressniveau fundet ved at tage de 20 % blandt mænd og kvinder, der oplevede det højeste niveau af stress (PSS \geq 15 for mænd og PSS \geq 17 for kvinder) (5). Denne afgrænsning er ligeledes anvendt i nærværende undersøgelse.

Figur 2.2.1 viser sammenhængen mellem højt stressniveau og udvalgte indikatorer for sundhed og sygelighed. Det fremgår, at der er en mindre andel, der har et fremragende, vældig godt eller godt selv vurderet helbred blandt personer med et højt stressniveau end blandt personer, der ikke har et højt stressniveau. Blandt personer, der har et højt stressniveau, er der desuden en større andel med en langvarig sygdom end blandt personer, der ikke har et højt stressniveau. Den samme tendens ses i forhold til andelen, der ryger dagligt, og andelen, der er moderat eller svært overvægtig. Endvidere er forekomsten af personer, der er hård eller moderat fysisk aktive i fritiden, lavere i gruppen, der har et højt stressniveau, sammenlignet med gruppen, der ikke har et højt stressniveau.

Figur 2.2.1 Andel med højt stressniveau i forhold til selv vurderet helbred, langvarig sygdom og sundhedsadfærd. Køns- og aldersjusteret procent



I nærværende undersøgelse beskrives stress endvidere ud fra et enkelt spørgsmål fra PSS: 'Hvor ofte føler du dig nervøs eller stresset?' Svarmulighederne og svarfordelingen fremgår af tabel 2.2.1. I alt angiver 19,5 %, at de aldrig er nervøse eller stressede – 23,5 % blandt mænd og 15,7 % blandt kvinder. Størstedelen af befolkningen angiver, at de næsten aldrig (34,6 %) eller kun en gang imellem (33,3 %) er nervøse eller stressede. For både mænd og kvinders

vedkommende ses den mindste andel af personer, der meget ofte eller ofte er nervøse eller stressede, i aldersgruppen 65-74 år. I alle aldersgrupper er andelen, der ofte eller meget ofte er nervøse eller stressede, større blandt kvinder end blandt mænd.

I de efterfølgende opslagstabeller belyses andelen, der meget ofte eller ofte føler sig nervøs eller stresset samt andelen med højt stressniveau.

Tabel 2.2.1 Nervøs eller stresset inden for den seneste måned blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. Procent

	16-24 år	25-34 år	35-44 år	45-54 år	55-64 år	65-74 år	≥75 år	Alle
Mænd								
Aldrig	18,5	16,2	18,3	19,8	28,2	38,3	38,3	23,5
Næsten aldrig	39,2	38,1	37,6	37,5	37,3	36,8	32,2	37,4
En gang imellem	31,0	34,0	33,3	31,5	25,7	20,3	22,9	29,4
Ofte	8,8	9,3	8,5	8,6	6,8	3,6	5,3	7,6
Meget ofte	2,5	2,4	2,4	2,7	1,9	1,1	1,4	2,2
I alt	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Antal svarpersoner	8.188	7.828	12.873	14.983	16.853	12.724	6.431	79.880
Kvinder								
Aldrig	8,2	10,8	12,4	14,0	18,6	25,5	25,9	15,7
Næsten aldrig	29,7	30,9	32,5	32,2	34,9	34,0	27,9	32,0
En gang imellem	40,8	39,7	39,2	37,4	34,1	32,1	34,4	37,1
Ofte	16,4	14,7	12,1	12,3	9,5	6,6	9,0	11,8
Meget ofte	4,9	3,9	3,8	4,1	2,9	1,8	2,8	3,5
I alt	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Antal svarpersoner	10.148	10.297	16.315	17.663	18.102	13.300	7.807	93.632

Den Nationale Sundhedsprofil 2010

1. Netterstrøm B. Stress. I: Kjølner M, Juel K, Kamper-Jørgensen F, red. Folkesundhedsrapporten Danmark 2007. København: Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, 2007.
2. Kristensen TS. Stress og psykosomatiske sygdomme. I: Iversen L, Kristensen TS, Holstein BE, Due P, red. Medicinsk Sociologi - samfund, sundhed og sygdom. København: Munksgaard, 2002.
3. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. J Health Soc Behav. 1983; 24: 385-396.
4. Cohen S, Tyrrell DA, Smith AP. Negative life events, perceived stress, negative effect, and susceptibility to the common cold. J Pers Soc Psychol. 1993; 64: 131-140.
5. Nielsen L, Curtis T, Kristensen TS, Nielsen NR. What characterizes persons with high levels of perceived stress in Denmark? A national representative study. Scand J Public Health. 2008; 36: 369-379.

Andel, der meget ofte eller ofte føler sig nervøse eller stresset

	Procent	OR	95 % sikkerhedsgrænser	Antal svarpersoner
År				
1987				
1994				
2000				
2005	8,7	0,65	(0,61-0,70)	10.930
2010	12,6	1		173.512
Mænd				
16-24 år	11,3	1,00	(0,91-1,11)	8.188
25-34 år	11,7	1,05	(0,95-1,16)	7.828
35-44 år	10,9	0,97	(0,88-1,06)	12.873
45-54 år	11,2	1		14.983
55-64 år	8,7	0,76	(0,69-0,83)	16.853
65-74 år	4,6	0,38	(0,34-0,43)	12.724
≥75 år	6,6	0,56	(0,49-0,64)	6.431
Alle mænd	9,8			79.880
Kvinder				
16-24 år	21,3	1,39	(1,29-1,49)	10.148
25-34 år	18,6	1,17	(1,08-1,26)	10.297
35-44 år	16,0	0,97	(0,90-1,04)	16.315
45-54 år	16,4	1		17.663
55-64 år	12,4	0,73	(0,68-0,78)	18.102
65-74 år	8,4	0,47	(0,43-0,51)	13.300
≥75 år	11,8	0,68	(0,62-0,75)	7.807
Alle kvinder	15,3			93.632
Uddannelse				
Under uddannelse	16,8			12.063
Grundskole	15,1	1,98	(1,84-2,13)	19.372
Kort uddannelse	11,5	1,19	(1,12-1,25)	59.196
Kort videregående uddannelse	12,2	1,09	(1,01-1,17)	18.403
Mellemlang videregående uddannelse	11,0	1		32.191
Lang videregående uddannelse	10,3	0,95	(0,88-1,03)	16.854
Anden uddannelse	15,3	1,79	(1,62-1,97)	7.764
Erhvervs­mæssig stilling				
Beskæftiget	10,1	1		92.250
Arbejds­løs, herunder i aktivering	24,4	3,00	(2,77-3,25)	6.006
Førtidspensionist	31,1	4,72	(4,39-5,07)	6.266
Efterlønsmodtager	5,9			6.758
Alderspensionist	7,9			36.907
Andet	26,3			4.441
Sam­livs­status				
Gift	10,3	1		102.265
Samlevende	13,2	1,11	(1,04-1,17)	19.245
Enlig (separeret, skilt)	17,2	1,83	(1,71-1,95)	10.685
Enlig (enkestand)	11,4	1,42	(1,29-1,56)	9.562
Enlig (ugift)	16,2	1,44	(1,35-1,53)	25.237
Etnisk baggrund				
Dansk	11,3	1		163.215
Anden vestlig	18,2	1,68	(1,54-1,84)	4.682
Ikke-vestlig	28,9	2,89	(2,70-3,10)	5.615
Region				
Hovedstaden	13,4	1,07	(1,04-1,10)	53.248
Sjælland	12,4	1,04	(1,00-1,09)	20.386
Syddanmark	12,8	1,06	(1,02-1,09)	38.827
Midtjylland	12,0	0,95	(0,91-0,98)	36.724
Nordjylland	11,1	0,90	(0,86-0,94)	24.327

Sundheds- og sygelighedsundersøgelserne og Den Nationale Sundhedsprofil 2010

Ofte nervøs eller stresset

Køn og alder: I alt 12,6 % af den voksne befolkning angiver, at de meget ofte eller ofte føler sig nervøs eller stresset. Andelen er større blandt kvinder (15,3 %) end blandt mænd (9,8 %). Både for mænd og kvinder ses den mindste andel i aldersgruppen 65-74 år.

Uddannelse: Den højeste forekomst af personer, der ofte føler sig nervøse eller stressede, ses i gruppen med grundskole som højeste fuldførte uddannelsesniveau (15,1 %). Den laveste forekomst ses i gruppen med en lang videregående uddannelse (10,3 %). I gruppen med en kort uddannelse er forekomsten 11,5 %.

Erhvervsmæssig stilling: Andelen, der ofte føler sig nervøs eller stresset, er størst blandt førtidspensionister (31,1 %) og mindst blandt beskæftigede (10,1 %). Blandt arbejdsløse er andelen 24,4 %.

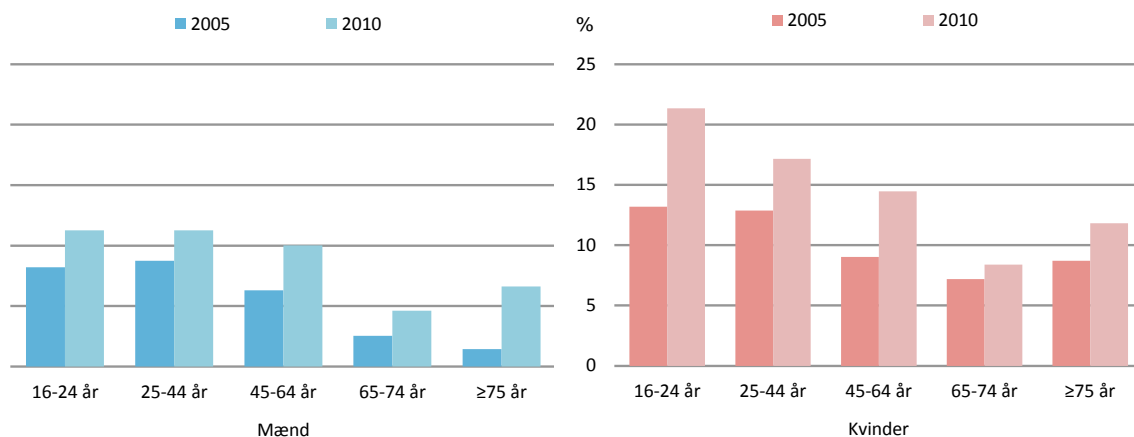
Samlivsstatus: Der er en højere forekomst af personer, der ofte føler sig nervøse eller stressede, blandt enlige og samlevende end blandt gifte.

Etnisk baggrund: Andelen, der ofte føler sig nervøs eller stresset, er mindst blandt personer med dansk baggrund (11,3 %) og størst blandt personer med ikke-vestlig baggrund (28,9 %). Blandt personer med anden vestlig baggrund er andelen 18,2 %.

Region: I forhold til landsgennemsnittet er forekomsten af personer, der ofte føler sig nervøse eller stressede, højere i Region Hovedstaden (13,4 %) og i Region Syddanmark (12,8 %) og lavere i Region Midtjylland (12,0 %) og i Region Nordjylland (11,1 %).

Udvikling: I perioden 2005 til 2010 er der sket en stigning i andelen, der ofte føler sig nervøs eller stresset. Stigningen ses i alle køns- og aldersgrupper, men er mest markant blandt mænd i den ældste aldersgruppe (75 år eller derover) og kvinder i den yngste aldersgruppe (16-24 år).

Andel, der meget ofte eller ofte føler sig nervøs eller stresset. 2005-2010. Procent



Andel med højt stressniveau

	Procent	OR	95 % sikkerhedsgrænser	Antal svarpersoner
År				
1987				
1994				
2000				
2005	21,1	0,65	(0,61-0,69)	10.250
2010	29,5	1		14.183
Mænd				
16-24 år	32,1	1,12	(0,90-1,39)	696
25-34 år	31,3	1,08	(0,88-1,33)	721
35-44 år	28,2	0,93	(0,77-1,13)	1.086
45-54 år	29,7	1		1.238
55-64 år	25,8	0,82	(0,68-0,99)	1.369
65-74 år	26,4	0,85	(0,70-1,04)	1.007
≥75 år	45,9	2,01	(1,60-2,53)	489
Alle mænd	30,0			6.606
Kvinder				
16-24 år	36,9	1,50	(1,23-1,82)	902
25-34 år	26,4	0,92	(0,75-1,12)	931
35-44 år	29,2	1,05	(0,88-1,26)	1.322
45-54 år	28,1	1		1.419
55-64 år	22,5	0,74	(0,62-0,90)	1.436
65-74 år	25,7	0,88	(0,72-1,08)	1.004
≥75 år	38,3	1,59	(1,28-1,98)	563
Alle kvinder	28,9			7.577
Uddannelse				
Under uddannelse	32,3			1.132
Grundskole	44,0	3,21	(2,73-3,78)	1.460
Kort uddannelse	30,5	1,69	(1,49-1,93)	4.724
Kort videregående uddannelse	26,1	1,39	(1,18-1,63)	1.589
Mellemlang videregående uddannelse	20,6	1		2.683
Lang videregående uddannelse	19,5	0,88	(0,73-1,05)	1.537
Anden uddannelse	38,9	2,54	(2,08-3,10)	811
Erhvervs­mæssig stilling				
Beskæftiget	23,6	1		7.832
Arbejds­løs, herunder i aktivering	53,5	3,56	(2,83-4,48)	426
Førtidspensionist	62,4	6,93	(5,61-8,56)	491
Efterlønsmodtager	14,8			508
Alderspensionist	32,5			2.802
Andet	50,0			367
Sam­livs­status				
Gift	25,0	1		8.289
Samlevende	30,4	1,26	(1,10-1,44)	1.672
Enlig (separeret, skilt)	34,6	1,65	(1,41-1,93)	922
Enlig (enke­stand)	39,1	1,82	(1,51-2,21)	752
Enlig (ugift)	34,5	1,50	(1,30-1,72)	2.260
Etnisk bag­grund				
Dansk	27,6	1		13.360
Anden vestlig	31,4	1,19	(0,93-1,53)	373
Ikke-vestlig	58,4	3,74	(3,06-4,58)	450
Region				
Hovedstaden	29,2	0,99	(0,92-1,06)	4.116
Sjælland	28,9	0,99	(0,90-1,08)	1.998
Syddanmark	31,2	1,08	(1,00-1,17)	3.197
Midtjylland	28,4	0,95	(0,88-1,03)	3.349
Nordjylland	29,4	0,99	(0,90-1,10)	1.523

Sundheds- og sygelighedsundersøgelserne 2010

Højt stressniveau

Køn og alder: Da andelen med et højt stressniveau (PSS \geq 15 for mænd og PSS \geq 17 for kvinder) er defineret på forhånd, er det ikke relevant at tale om et nationalt gennemsnit. Det vigtige er imidlertid at fokusere på afvigelser fra det nationale gennemsnit.

Både blandt mænd og kvinder er andelen med et højt stressniveau størst i den ældste aldersgruppe (75 år eller derover). Andelen er endvidere relativ stor blandt kvinder i aldersgruppen 16-24 år.

Uddannelse: Der ses en sammenhæng mellem højeste fuldførte uddannelsesniveau og forekomsten af personer med et højt stressniveau. Således falder forekomsten fra 44,0 % blandt personer med grundskole som højeste fuldførte uddannelsesniveau til 19,5 % blandt personer med en lang videregående uddannelse. Blandt personer med en kort uddannelse er forekomsten 30,5 %.

Erhvervsmæssig stilling: Den højeste forekomst af personer med et højt stressniveau ses blandt førtidspensionister (62,4 %) og den laveste forekomst ses blandt beskæftigede (23,6 %). Blandt arbejdsløse er forekomsten 53,5 %.

Samlivsstatus: Andelen med et højt stressniveau er mindst blandt gifte.

Etnisk baggrund: I gruppen med ikke-vestlig baggrund (58,4 %) er der en højere forekomst af personer med et højt stressniveau end i grupperne med dansk (27,6 %) eller anden vestlig (31,4 %) baggrund.

Region: Forekomsten af personer med et højt stressniveau i de fem regioner afviger ikke nævneværdigt fra landsgennemsnittet.

Udvikling: I perioden 2005 til 2010 er der sket en stigning i andelen med et højt stressniveau. Stigningen ses i alle køns- og aldersgrupper.

Andel med højt stressniveau. 2005-2010. Procent

