

8 december 2015

Nio av tio svenskar känner sig stressade

Allt fler människor upplever stress i sin vardag. En ny undersökning visar att hela 93% av svenskarna känner stress från och till samt att var fjärde svensk känner sig stressad nästan dagligen.

Enligt EU-kommissionen är Sverige det land i EU vars invånare är mest stressade. Stressen påverkar inte endast individen utan samhället i stort. I år förväntas kostnaden i samband med sjukskrivningar att uppgå till 26 miljarder kronor. Nya siffror från Försäkringskassan visar dessutom att stress och psykisk ohälsa numera är den vanligaste orsaken till sjukskrivning. Diagnosen akut stressreaktion har ökat med hela 73 % bara under de senaste två åren.

Det danska rederiet Færgen har nyligen tillsammans med analysföretaget Inzights genomfört en undersökning som visar att 24% av svenskarna känner sig stressade dagligen eller nästan dagligen, ofta i förbindelse med jultider. Endast 7% av svenskarna svarade att de aldrig känner sig stressade.

”Ett av skälen till varför vi valde att genomföra den här undersökningen är att vi har märkt att fler och fler svenskar tar sig till Bornholm för att spendera sina helger där, främst för att koppla av och komma bort från all stress. Bland resultaten ser vi behovet av avkoppling hos weekendresenärer vilket inte förvånar mig särskilt mycket med tanke på att många människor är så stressade idag” säger Lindy Kjøller, försäljning- och marknadschef på Færgen.

Studien som även kartlagt svenskars resvanor visar att nästan varannan svensk planerar att åka på en weekendresa inom det närmsta året. Förutom avkoppling så visar undersökningen att den andra största anledningen till varför man vill åka på weekendresa är för att få tillbringa kvalitetstid med familj och vänner, tätt följt av viljan att se nya ställen och upptäcka världen som hamnar på tredje plats.

Sydsvenskarnas svar på "Planerar du att åka på weekend inom de kommande 12 månaderna?"

Ja	48%
Nej	24%
Kanske	27%

Sydsvenskarnas topp tre svar på "Vad är huvudanledningen till att du planerar att åka på en weekendresa?"

För att få avkoppling och komma bort från vardagen	42%
För att få kvalitetstid med familj och vänner	25%
Se nya ställen och upptäcka världen	24%

Sydsvenskarnas svar på "Hur ofta känner du dig stressad?"

Aldrig	7%
Mindre än 1 gång om månaden	18%
1-3 gånger om månaden	20%
1-2 gånger om veckan	15%
2-4 gånger om veckan	17%
Dagligen/nästan dagligen	24%

Om undersökningen

Undersökningen är framtagen av Inzights i samarbete med Færgeren. Data från undersökningen har samlats in via internetbaserade enkäter under perioden 20/11- 24/11 2015. Enkäterna har besvarats av 500 personer i åldern 18-75 boende i Skåne, Halland och Blekinge.

Läs med om Færgeren på www.faergen.se.

Bildtext: Undersökningen är gjord av rederiet Færgeren som bland annat seglar mellan Ystad och Rønne på ön Bornholm.

För pressbilder eller ytterligare information, kontakta Amina Korlat på EHRENBORG Kommunikation på ak@ehrenbergkommunikation.com eller +46 739 94 55 19.