

Stressrelaterad psykisk ohälsa: 41 procent högre risk för kvinnor

8 september 2020

Psykiatriska diagnoser leder till längre sjukskrivningar än de flesta andra sjukdomar och sjukfallslängden relaterad till psykisk ohälsa har ökat över tid. Den stressrelaterade psykiska ohälsan står för en allt större del av sjukskrivningarna i psykiatrisk diagnos, till exempel utmattningssyndrom, vilket ofta innebär halvårslånga sjukskrivningar. Dessutom drabbas yngre kvinnor oftare än andra, och vissa yrkesgrupper, både bland hög- och lågutbildade, löper högre risk att drabbas av psykisk ohälsa – det visar en ny rapport från Försäkringskassan.

Sjukfall relaterade till psykisk ohälsa har sedan 1990-talet utgjort en betydande del av alla pågående sjukfall, och utgjorde första kvartalet 2020 41,3 procent av alla pågående sjukfall. I Försäkringskassans nya socialförsäkringsrapport ”Sjukfrånvaro i psykiatriska diagnoser” undersöks psykisk ohälsa i Sveriges arbetande befolkning i åldrarna 20-69 år.

– Vi ser att psykiatriska diagnoser leder till längre sjukskrivningar än de flesta andra sjukdomar och att sjukfallslängden relaterad till psykisk ohälsa har ökat över tid. Det är framförallt den ökade förekomsten av utmattningssyndrom som gör att sjukfallen för psykiatriska diagnoser blir längre, då dessa sjukfall ofta löper över ett halvår eller mer. Det kan jämföras med akuta stressreaktioner som också är vanliga, men som endast varar runt en månad, säger Ulrik Lidwall, analytiker på Försäkringskassan och författare till rapporten.

Yngre kvinnor drabbas oftare

Kvinnor är oftare sjukskrivna än män – och det gäller i ännu högre grad sjukskrivningar på grund av psykisk ohälsa. Generellt sett löper kvinnor 25 procent högre risk än män att påbörja ett sjukfall. För sjukfall med psykiatrisk diagnos är motsvarande siffra 31 procent och för stressrelaterad psykisk ohälsa är skillnaden ännu större: det är 41 procent högre risk att kvinnor drabbas än män.

Risken att bli sjukskriven stiger efter 50-årsåldern, för att sedan avta i åldrarna över 60 år. Men för psykiatriska diagnoser är risken 10 till 15 procent högre att drabbas i åldrarna 25–39 år för både kvinnor och män än i åldersgruppen 45–49 år. Stressrelaterad psykisk ohälsa är vanligast förekommande i åldersspannet 30–39 år.

– Familjesituation påverkar den psykiska ohälsan och till exempel är stressrelaterad psykisk ohälsa i form av utmattningssyndrom vanligare då man har barn i förskole- och lågstadieåldern, tre till åtta år. Det har att göra med balansen mellan arbete och familjeliv: om man både arbetar och tar stort ansvar för familjen – det vi kallar dubbelarbete – så ökar det risken för stressrelaterad psykisk ohälsa. Något som gäller både män och kvinnor, men som drabbar fler kvinnor än män, säger Ulrik Lidwall.

Drabbar både hög- och lågutbildade

Psykisk ohälsa är vanligare inom vissa branscher och inom vissa yrken. Att så kallade kontaktyrken, främst inom vård- och omsorg, är överrepresenterade är känt sedan tidigare, men även inom djurhälsa och djurvård, apoteksbranschen, lager och distribution samt bevakning och säkerhet är risken att drabbas av psykisk ohälsa högre än vanligt.

– Vi ser också att fler mycket kvalificerade yrken som vi inte tidigare sett i detta sammanhang är överrepresenterade i statistiken, till exempel specialistläkare, arkitekter, veterinärer och apotekare, säger Ulrik Lidwall.

Studien handlar om åren 2018-19, innan Coronapandemin drabbade Sverige.

Rapportens viktigaste fynd:

Psykiatriska diagnoser leder till längre sjukskrivningar än de flesta andra sjukdomar och sjukfallslängden har ökat över tid. Stressrelaterad psykisk ohälsa (diagnoskod F43) innebär generellt kortare sjukfall jämfört med de mer ovanliga psykiska sjukdomarna.

Inom den stressrelaterade psykiska ohälsa har dock ”utmattningssyndrom” ofta halvårslånga sjukfall jämfört med ”akuta stressreaktioner” som varar drygt en månad. Den ökade förekomsten av utmattningssyndrom kan vara en viktig orsak till ökad sjukfallslängd för psykiatriska diagnoser.

Kvinnor löper generellt 25 procents högre risk än män att påbörja ett sjukfall. För sjukfall med psykiatrisk diagnos är risken 31 procent högre för kvinnor jämfört med män och ännu högre för stressrelaterad psykisk ohälsa, 41 procent.

Stressrelaterad psykisk ohälsa i form av utmattningssyndrom är vanligare bland individer med barn i förskole- och lågstadieåldern 3 till 8 år. Sjukfrånvaron i psykiatriska diagnoser är generellt högre bland dem med stora familjer, med 4 eller fler barn.

Sjukfrånvaron är generellt högre inom bygg, transport, offentlig förvaltning, utbildning samt vård och omsorg. Den psykiska ohälsan är dock störst inom vård- och omsorg, djurhälsadjurvård, apoteksbranschen, lager-distribution och bevakning-säkerhet.

Risken för sjukskrivning stiger efter 50-årsåldern för att sedan avta i åldrarna över 60 år bland dem som fortfarande arbetar. För psykiatriska diagnoser är mönstret istället att risken är 10 till 15 procent högre i åldrarna 25–39 år för både kvinnor och män än i åldersgruppen 45–49 år.