

Mental helse hos voksne under pandemien

Covid overvåkning - levering 1. juli 2021

Dato: 01.07.2021

Kreditering: NKVTS

Publisering nkvt.no: JA

I dette notatet presenteres resultater fra en av artiklene i forskningsprosjektet COPE COVID (Blix, Birkeland, & Thoresen, 2021). Deretter presenterer vi en kort kunnskapsstatus om pandemiens betydning for mental helse i befolkningen og for sårbare grupper.

Bekymringer og mental helse under pandemien

Bakgrunn og målsetting

Tidligere forskning viser at belastning og stressorer ikke er jevnt fordelt i befolkningen under en pandemi. Noen grupper bærer større byrde som konsekvens av smittetrykk og smittevernstiltak. For mer treffsikre tiltak er det nødvendig å identifisere hvilke sårbare grupper som har størst behov for hjelpetiltak. Formålet med denne studien var å fremskaffe kunnskap om belastninger og bekymringer, psykisk helse og livstilfredshet i den norske befolkningen under pandemien (Blix, Birkeland & Thoresen, 2021).

Vi undersøkte om enkelte livssituasjoner var knyttet til en særlig stor byrde under pandemien. Hvilke grupper har det vanskeligst under pandemien – er det gruppene som har båret størst byrde av pandemien, eller er det gruppene som har de største belastningene fra før av? Vi så på hvilken betydning bekymringer om pandemien hadde for psykisk helse og livstilfredshet i befolkningen generelt. I tillegg undersøkte vi hvilke grupper som var særlig sårbare for psykiske helseproblemer: Personer med økt risiko for alvorlig forløp av covid-19 (på grunn av høy alder eller underliggende sykdom), personer med en utsatt sosial livssituasjon (bor alene, har en vanskelig økonomisk situasjon fra før, eller har blitt arbeidsledig som følge av covid-19), personer som hadde psykiske helseproblemer før pandemien, og personer som var utsatt for vold under nedstengningen.

Metode

I uken 19.–26. mai 2020 besvarte 1 041 personer mellom fra og med 18 til og med 89 år fra Gallup-panelet en undersøkelse om bekymringer og helse under pandemien.

Kantar/Norsk Gallups panel består av ca. 46 000 deltakere. De har ikke rekruttert seg selv til panelet, men blitt invitert for å konstruere et nasjonalt representativt utvalg. Gallup-panelet ble etablert for å skape et Norge «i miniatyr». Panelet betraktes som representativt for nordmenn som har tilgang til internett (som anslås til 97 % av den norske befolkningen). Utvalg og vektning (kvalitetssikring av representativitet) gjennomføres basert på offisiell statistikk fra Statistisk sentralbyrå.

På tidspunktet undersøkelsen ble gjennomført hadde samfunnet så vidt begynt å åpne opp igjen etter den første nedstengningen, og skolene hadde nettopp åpnet for elever utover 4. trinn. På dette tidspunktet var smittesituasjonen i Norge beskrevet som under kontroll, og myndighetene hadde begynt å lette restriksjonene. Skolene var i ferd med å åpne for alle elever, selv om de fleste skolene ikke hadde heldags-aktiviteter før begynnelsen av juni. Regel om fysisk avstand til andre mennesker og så langt som mulig unngå bruk av kollektivtransport, gjaldt fremdeles. Denne studien representerer derfor et øyeblikksbilde av Norges voksne befolkning i en tidlig «åpne-opp»-fase.

Hovedfunn

Resultatene viste at i mai 2020 rapporterte 26 % psykiske plager på et nivå som indikerer vesentlige psykiske helseplager. Til sammenligning viser tall fra SSB at om lag 14 % av den norske befolkningen rapporterte psykiske plager på samme nivå i 2019 (målt på samme måte).

Personer utsatt for vold, personer som allerede hadde psykiske plager før pandemien, og personer som fra før pandemien hadde dårlig råd, var blant dem med høyest risiko for psykiske plager under pandemien. Det å ha en underliggende sykdom med fare for forverret forløp av covid-19 hadde derimot ingen sammenheng med psykisk helse, mens høy alder hang sammen med mindre psykiske helseplager.

Resultatene viste at bekymringer om pandemien var utbredt, og bidro til psykiske plager i den voksne befolkningen. Bekymringer bidro også til psykiske plager og var en tilleggsbelastning hos de utsatte gruppene. Bekymringer om pandemien kunne imidlertid ikke forklare hvorfor de sårbare gruppene har mer psykiske

helseplager og lavere livstilfredshet. Personer utsatt for vold, som hadde psykiske plager eller dårligere råd før pandemien, hadde høyere nivå av psykiske plager og redusert livstilfredshet uavhengig av sine bekymringer knyttet til pandemien.

Konklusjon

Resultatene viser at bekymringer om pandemien er knyttet til psykiske plager hos folk flest. Personer med tidligere psykiske helseplager, og personer utsatt for vold under nedstengning, var de som hadde det vanskeligst under pandemien. For disse var pandemirelaterte bekymringer en tilleggsbelastning. I en situasjon hvor hjelpebehovet øker og ressursene er begrenset, bør vi prioritere å hjelpe de som har det vanskeligst.

Publikasjon

Blix, I., Birkeland, M. S., & Thoresen, S. (2021). Worry and mental health in the Covid-19 pandemic: vulnerability factors in the general Norwegian population. *BMC Public Health*. doi:10.1186/s12889-021-10927-1

Forskningsgruppen COPE COVID

Prosjektleder er professor/forsker I Siri Thoresen, og andre forskere i prosjektet er forsker II Marianne Skogbrott Birkeland og forsker II Ines Blix.

Kort om kunnskapsstatus:

1. Mental helse i befolkningen under koronapandemien

Artikkelen som er beskrevet over er en av mange publikasjoner som belyser befolkningens mentale helse i pandemien. Det akutte behovet for informasjon om befolkningens helse under pandemien har ført til at mange forskningsprosjekter har blitt igangsatt raskt. Mange av disse har hatt store svakheter, for eksempel er det usikkert om utvalgene er representative for befolkningen. Anslag om forekomst av psykiske helseproblemer i befolkningen er usikre i slike studier (Pierce et al., 2020). Det er mange metodiske forskjeller mellom enkeltstudier som gjør det vanskelig å komme til klare konklusjoner. Studiene har vært foretatt på ulike tidspunkt i pandemiens utvikling, og i land som har hatt svært ulik belastning med smitte og smittebegrensende tiltak, og med ulik tilgang på helsetjenester og velferdsytelser.

En tidlig oversiktsartikkel publisert i juni 2020 (Salari et al., 2020) konkluderte med en samlet forekomst på 32 % for vesentlige angstproblemer og 34 % for depresjon i generelle befolkningsstudier, noe som antas å representere en generell økning i psykiske helseproblemer. En annen oversiktsartikkel (innsendt til tidsskriftet i juni 2020) har tilsvarende resultater. Forfatterne konkluderer at pandemien og pandemiens mottiltak har medført utfordringer for psykisk helse i befolkningen, men påpeker også stor variasjon i utbredelsen av psykiske helseproblemer mellom ulike land (Xiong et al., 2020).

Senere oversiktsartikler har mindre dramatiske konklusjoner. For eksempel viser en oversiktsartikkel publisert i januar 2021 at den psykologiske betydningen av koronapandemien kan bekreftes i longitudinelle studier, men at effekten synes å være liten, og at majoriteten i befolkningen viser motstandskraft (Prati & Mancini, 2021). Lignende resultater presenteres også i en pågående oversiktsartikkel senest oppdatert i mai 2021 (Sun et al., 2021).

Enkelte studier har fulgt befolkningen med jevnlig målinger gjennom koronapandemien, og har funnet at nedstengninger påvirker psykisk helse negativt, men ikke dramatisk (Public Health England, 2021), og at psykisk helse i befolkningen har bedret seg over tid under pandemien. Disse forskerne mener at den observerte økningen i psykiske helseproblemer i befolkningen for det meste kan tilskrives vesentlige endringer hos sårbare grupper. De påpeker derfor viktigheten av å identifisere og hjelpe sårbare grupper, for eksempel personer som allerede før pandemien hadde psykiske helseproblemer.

Andre studier har fulgt befolkningen over flere måletidspunkt gjennom pandemien. I en foreløpig upublisert artikkel identifiseres fire ulike utviklingsløp gjennom pandemien (Hyland et al., 2021). Majoriteten i utvalget viste stabilt lavt nivå av psykiske helseproblemer (67 %) og en undergruppe ble bedre over tid (18 %). En liten gruppe hadde stabilt høyt nivå av psykiske helseproblemer (4 %), mens noen opplevde å få det verre med tiden (11 %). Det er ikke sikkert at prosentfordelingen i disse gruppene kan overføres til norske forhold. Dette kan likevel være en nyttig måte å tenke på når det gjelder forebygging i befolkningen, og retter søkelyset mot å identifisere og hjelpe personer som har det, eller får det, ekstra vanskelig under pandemien.

Studier i Norge kommer i all hovedsak frem til tilsvarende resultater som forskning fra andre land, og har blitt oppsummert i en rapport fra en regjeringsoppnevnt ekspertgruppe (Kjøs et al., 2021). Det konkluderes i rapporten med at pandemien har resultert i redusert livskvalitet for befolkningen og økte psykiske helseplager særlig hos enkelte sårbare grupper.

2. Sårbare grupper i den voksne befolkningen

Det er store forskjeller i folks psykiske helse, både til vanlig, og under en pandemi. Det er mange befolkningsundersøkelser som har undersøkt empirisk hvilke faktorer som øker risikoen for å oppleve psykiske helseplager under en pandemi.

Kort oppsummert ser det ut til at faktorene som er forbundet med dårlig psykisk helse til vanlig, også er forbundet med dårlig psykisk helse under pandemien. En systematisk oversikt har funnet at det å være kvinne, det å tilhøre en yngre aldersgruppe (≤ 40 år), det å ha kronisk eller psykiatrisk sykdom, det å være arbeidsløs samt det å være student henger sammen med mer psykiske plager under pandemien (Xiong et al., 2020). I tillegg henger dårligere psykisk helse sammen med det å bli utsatt for fysisk eller psykisk vold/seksuelt misbruk og det å ha lav sosial støtte (Frank, Job, Steptoe, & Fancourt, 2020). Dette er sårbarhetsfaktorer vi kjenner godt til fra studier fra før pandemien. Ifølge en systematisk oversikt fra mai 2021 finnes det nokså lite forskning som følger nivåer av psykiske helseplager innad i de sårbare gruppene fra før pandemien (Sun et al., 2021).

Forskning tyder på at belastninger knyttet til pandemien kan legge sten til byrden for sårbare grupper, og at de kan oppleve større psykiske helseplager enn tidligere. Grupper som fra før av er avhengige av helse- og omsorgstilbud, vil være mer sårbare dersom disse tilbudene endrer seg eller frafaller. I en studie av brukere av behandlingstilbud for psykiske vansker, opplevde om lag en av tre at de hadde fått avbrutt behandlingen som følge av pandemien, og dette hang sammen med dårligere fysisk og psykisk helse (Fosse et al., 2020). Mange unnlot også å ta kontakt med helsepersonell fordi de ikke ønsket å belaste helsevesenet eller av redsel for å bli smittet. Dette indikerer at det er nødvendig å opprettholde tilbudene og informere om at disse er trygge og tilgjengelige.

I tillegg kan vi anta at det finnes sårbare grupper i den voksne befolkningen som disse studiene ikke har greid å identifisere, fordi slike grupper ofte er underrepresentert i forskning. For eksempel kan det gjelde personer som har behov for og som mottar hjemmebaserte tjenester eller bor på institusjon, og asylsøkere og flyktninger.

Kortfattet oppsummering

- Bekymringer om pandemien er knyttet til psykiske plager hos folk flest.
- Personer med tidligere psykiske helseplager, og personer utsatt for vold under nedstengning, var de som hadde det vanskeligst under pandemien.
- For de sårbare gruppene var bekymringer om pandemien en tilleggsbelastning.
- Internasjonale studier viser at pandemien og pandemiens mottiltak har medført utfordringer for psykisk helse i befolkningen, men påpeker også stor variasjon i utbredelsen av psykiske helseproblemer mellom ulike land
- Betydningen av koronapandemien for psykisk helse bekreftes av longitudinelle studier, men antas å være liten til moderat. Majoriteten av befolkningen viser motstandskraft, og noen kan også få det bedre.
- Belastninger knyttet til pandemien kan legge sten til byrden for sårbare grupper, og de kan oppleve større psykiske helseplager enn tidligere.
- Det anbefales å rette søkelyset mot å identifisere og hjelpe personer som har det, eller får det, ekstra vanskelig under pandemien. Siden mange personer i de sårbare gruppene allerede vil være kjent for hjelpeapparatet, kan oppsøkende virksomhet være en nyttig strategi.

Referanser

- Fosse, R., Birkeland, M. S., Blix, I., Strand, M., Møller, P., & Thoresen, S. (2020). COVID-19: Reaksjoner hos brukere av behandlingstilbud for psykiske vansker og rusproblemer. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 57(11), 804-815.
- Frank, P., Iob, E., Steptoe, A., & Fancourt, D. (2020). Trajectories of depressive symptoms among vulnerable groups in the UK during the COVID-19 pandemic. *medRxiv*, 2020.2006.2009.20126300. doi:10.1101/2020.06.09.20126300
- Hyland, P., Vallières, F., Daly, M., Butter, S., Bentall, R. P., Fox, R., . . . Murphy, J. (2021). Trajectories of change in internalizing symptoms during the COVID-19 pandemic: A longitudinal population-based study. Retrieved from: <https://psyarxiv.com/6e25y/>
- Kjøs, P., Klippen, I., Hovgaard, H., Krokstad, S., Sletten, M. A., Lekang, B., . . . Bakkeng, C. M. (2021). *Livskvalitet, psykisk helse og rusmiddelbruk under Covid-19-pandemien. Utfordringsbilde og anbefalte tiltak*. Retrieved from: <https://www.regjeringen.no/contentassets/f3f79f0e0acf4aebaa05d17bfd4fb28/rapport-fra-ekspertgruppe-livskvalitet-psykisk-helse-og-rusmiddelbruk.pdf>
- Pierce, M., McManus, S., Jessop, C., John, A., Hotopf, M., Ford, T., . . . Abel, K. M. (2020). Says who? The significance of sampling in mental health surveys during COVID-19. *The Lancet Psychiatry*, 7(7), 567-568.
- Prati, G., & Mancini, A. D. (2021). The psychological impact of COVID-19 pandemic lockdowns: A review and meta-analysis of longitudinal studies and natural experiments. *Psychological Medicine*, 51(2), 201-211. doi:10.1017/s0033291721000015
- Public Health England. (2021). COVID-19: Mental health and wellbeing surveillance report. Retrieved from <https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-mental-health-and-wellbeing-surveillance-report/2-important-findings-so-far>
- Salari, N., Hosseini-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., . . . Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Globalization and Health*, 16(1), 1-11. doi:10.1186/s12992-020-00589-w
- Sun, Y., Wu, Y., Bonardi, O., Krishnan, A., He, C., Boruff, J. T., . . . Thombs, B. D. (2021). Comparison of Mental Health Symptoms prior to and during COVID-19: Evidence from a Living Systematic Review and Meta-analysis. *medRxiv*. doi:10.1101/2021.05.10.21256920
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M., Gill, H., Phan, L., . . . Majeed, A. (2020). Impact of COVID-19 Pandemic on Mental Health in the General Population: A Systematic Review. *Journal of Affective Disorders*, 277, 55-64. doi:10.1016/j.jad.2020.08.001