**ÖKAD UPPLEVD ENSAMHET**

**HOS UNGA MELLAN 2000 OCH 2016**

**Forskare på GIH visar att upplevda sömnproblem och upplevd dålig hälsa har ökat markant mellan åren 2000 och 2016 i en stor grupp män och kvinnor i den arbetsföra befolkningen.   
– Det är framför allt unga, lågutbildade och kvinnor som rapporterar sämre upplevda hälsofaktorer i slutet av denna studieperiod.** **Att ensamheten ökar hos unga och att sömnproblemen ökar i alla grupper är alarmerande resultat som bör studeras ytterligare, säger Victoria Blom, en av de ansvariga forskarna vid GIH.**

Studien är baserad på 335 625 män och kvinnor i åldrarna 18-74 år i den arbetsföra befolkningen från en unik databas från hälsoföretaget HPI Health Profile Institute. Deltagarna har genomgått en Hälsoprofilbedömning, där de bland annat har svarat på frågor om upplevd hälsa, stress, ensamhet och sömnproblem.

Resultaten visade att upplevda sömnproblem och upplevd dålig hälsa ökat signifikant mellan åren 2000 och 2016 medan upplevd arbetsstress minskat. Hos kvinnor och yngre studiedeltagare hade upplevd ensamhet ökat signifikant mer än hos män och äldre, och hos individer med låg utbildning var ökningen i upplevda sömnproblem större än hos de med hög utbildning.

– Den sammanlagda risken att uppleva tre eller fler dåliga hälsofaktorer har ökat under dessa sexton år, framför allt hos unga och individer med låg utbildning. Kvinnor upplever också fler dåliga hälsofaktorer än män, säger Victoria Blom.

– Det är klart oroande att andelen med sömnbesvär i studien nästan har fördubblats, bland annat eftersom det finns samband mellan för lite sömn och risk för utmattningssyndrom, säger Gunnar Andersson, metod- och forskningsansvarig vid HPI Health Profile Institute.

Studien är genomförd av HPI-gruppen på GIH.   
www.gih.se/hpi-gruppen

Läs artikeln som finns fritt tillgänglig på International Journal of Environmental Research and Public health [www.mdpi.com/1660-4601/17/2/511](http://www.mdpi.com/1660-4601/17/2/511)

**För mer information kontakta:**Victoria Blom, docent GIH, e-post: [victoria.blom@gih.se](mailto:victoria.blom@gih.se), tel: 070-721 30 29  
Peter Wallin, vd HPI Health Profile Institute, e-post: [peter.wallin@hpihealth.se](mailto:peter.wallin@hpihealth.se) tel: 070-833 91 20

Louise Ekström, kommunikationsansvarig GIH, e-post: [louise.ekstrom@gih.se](mailto:louise.ekstrom@gih.se) tel: 070-202 85 86

*Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, är världens äldsta idrottshögskola och firade 200 år under 2013 i nyrenoverade och utbyggda lokaler. Lärosätet ligger vid Stockholms Stadion och är Sveriges främsta kunskapscentrum för idrott, fysisk aktivitet och hälsa. Här utbildas lärare i idrott och hälsa, tränare, hälsopedagoger, sport managers och idrottsvetare. År 2011 startade GIH:s egen forskarutbildning i idrottsvetenskap och inom GIH bedrivs avancerad forskning inom idrottsområdet; ofta i nära samarbete med idrottsrörelsen, skolan, hälsosektorn, samhället samt med svenska och internationella universitet och högskolor. På GIH arbetar 140 anställda och här går cirka 1 000 studenter.*