

Engstelse og lykke i koronaens tid

Ellen Katrine Kallander og Arne Backer Grønningsæter

Torsdag 7. mai publiserte Folkehelseinstituttet (FHI) en sjuende risikovurderingen siden koronavirusutbruddet startet i januar. Overvåkingen av Covid-19 indikerer at få har vært smittet i Norge så langt, at smitten sprer seg lite og at færre nye smittes. I følge FHI er det befolkningens ansvarlighet, oppslutning om smitteverntiltakene, og en formidabel innsats fra helsetjenesten som har vært sentralt for å begrense smittespredningen.

Engstelse kan være verre enn symptomene

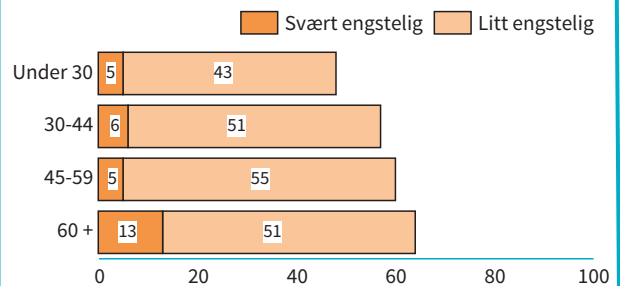
For noen uker siden ble en av oss (Arne) testet positivt for korona. Jeg var av de som kom greit igjennom Covid-19, litt slitsomme, men allikevel relativt milde symptomer. Det ble verken sykehusinnleggelse eller behov for respirator. En av erfaringene fra disse ukene med sykdom var at engstelsen kanskje var verre enn de somatiske symptomene. Å gå rundt og vite at jeg var smittet og hver dag høre om hvor farlig denne sykdommen er, og hvor mange som var døde medførte en konstant angst for å bli verre og for hvordan sykdommen ville påvirke livet mitt. Jeg gikk konstant rundt og lyttet til om symptomene ble verre og om hosten flyttet seg lengre ned i lungene. Med den erfaringen i bakånd spurte vi oss om det var mye engstelse for smitte i befolkningen.

Det er forskjell på den engstelsen en går med når en vet at en er syk, og engstelsen en har for å bli smittet eller syk. Men dette er en sykdom en helst vil unngå og engstelsen for å bli smittet vil både påvirke atferd (hvordan en forholder seg for å unngå smitte) og psykisk beredskap i et samfunn preget av epidemien. Den personlige erfaringen med Covid-19 gjør også at vi vet at det kan være gode grunner for en viss engstelse for sykdommen. Den smitter lett og uansett om en rammes av en mildere eller verre utgave er det en tøff sykdom å få.

Flertallet er lite engstelige

Fafo har spurt et representativt utvalg av befolkningen om de er svært engstelige, litt engstelige eller ikke engstelige i det hele tatt for å bli smittet med covid-19. Den overordnede tendensen er klar: 41 prosent av befolkningen sier de ikke er engstelige i det hele tatt, 50 prosent sier de er litt engstelige, mens 7 prosent sier de er svært engstelige. Svarene har en kjønnsdimensjon. Det er flere kvinner enn menn som er engstelige. De har også en aldersdimensjon. Jo eldre en blir, jo flere svarer at de er engstelige. Blant dem over 60 år er det 13 prosent som er svært engstelige, sammenlignet med bare 5 prosent blant dem som er under 30. Videre er det flere som er engstelige blant de som ikke har vært i arbeid enn blant de som har vært i arbeid.

Vil du si at du er svært engstelig for å bli smittet av covid-19, litt engstelig, eller er du ikke engstelig i det hele tatt?

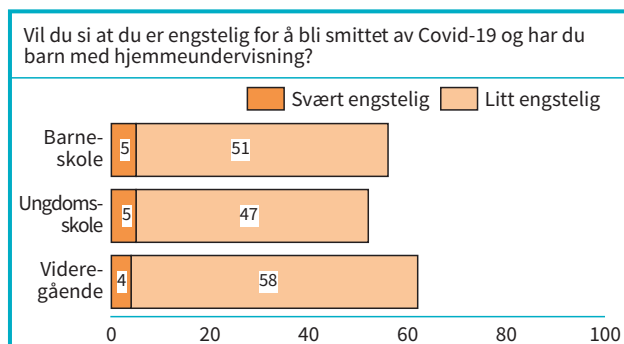
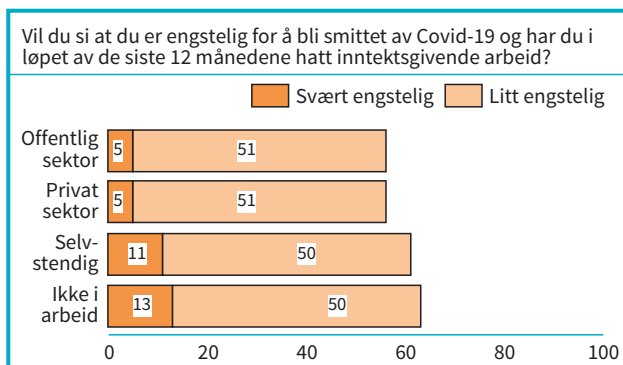
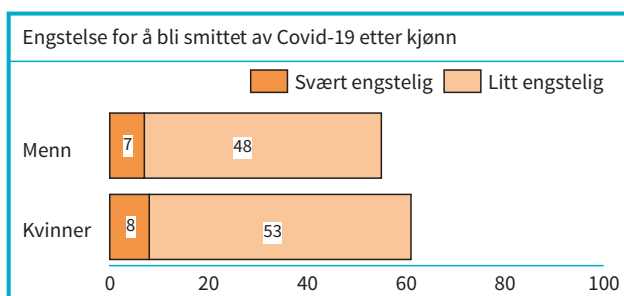


Datagrunnlaget som det her vises til, er hentet fra en telefonundersøkelse som Fafo gjennomførte i perioden 14. til 21. april. I undersøkelsen har vi kartlagt hvordan covid-19 og den påfølgende krisa har påvirket ulike sider av folks liv. Vi har stilt spørsmål om hjemmeundervisning av barn, arbeidsliv og permittering, velferdsordninger og økonomiske virkninger av krisa samt holdninger til blant annet bistand. Undersøkelsen er gjennomført over telefon og med utgangspunkt i et representativt utvalg av befolkningen over 18 år.

Svarene er på mange måter slik en kunne forvente. At halvparten av befolkningen er litt engstelige kan tolkes som et positivt funn. Når noen er svært engstelig kan det være av ulike grunner. Noen er for eksempel særlig utsatt. Det er en fare for at det i denne gruppa også er noen med en overdreven angst som kan bli et hinder i det forebyggende arbeidet. Men det er nok enda større grunn til å merke seg at 40 prosent av befolkningen ikke er engstelig i det hele tatt. En viss engstelse er det ut fra våre erfaringer grunn til å ha, og en kan spørre hva som blir konsekvensene av å ikke ha dette?

Lite variasjon etter utdanning og inntekt

Vi finner ikke betydelige forskjeller når det gjelder engstelse for koronasmitte langs dimensjoner som utdanning eller inntekt. Men noen andre dimensjoner gir utslag. Eksempelvis er det flere engstelige blant de med barn i grunnskolen enn blant de uten barn eller de med barn i videregående skole. Vi hadde en ide om at det kunne være forskjellig grad av engstelse for korona knyttet til engstelse på andre livsområder, som for eksempel redsel for å miste jobben. Vi finner faktisk



ikke det. Unntaket er de som ikke har vært i arbeid de 12 siste månedene. Disse respondentene er betydelig mer engstelige for smitte av korona, enn de som arbeidet. Mange av disse er utenfor arbeidsmarkedet fordi de har en alvorlig eller kronisk sykdom, og/eller er eldre og pensjonerte.

Lykke i koronaens tid

I den samme undersøkelsen har vi også spurt om lykkenivå. En kan tenke seg at noen ble mer lykkelige av mer tid med familien i eget hushold. Andre ble kanskje mindre lykkelige av ingen fysisk kontakt med familien som lever utenfor eget hushold, eller venner og kollegaer en vanligvis er med i det daglige. Graden av engstelse viser seg å ha sammenheng med rapportert lykkenivå.

Kun ett fåtall av oss sier at de var (svært eller litt) ulykkelige under nedstengningens mest intense tiltak, kun 3 prosent. 18 prosent svarte at de verken var lykkelige eller ulykkelige. Mer enn halvparten var litt lykkelige og 25 prosent svært lykkelige. Samtidig viser en rapport fra Universitetet i Oslo at det er nesten tredobling av angst- og depresjonssymptomer under koronatiltakene, og Kirkens SOS mottar dobbelt så mange samtaler som omhandler selvmord enn før tiltakene. Mer engstelighet for å bli smittet av covid-19 hadde betydelig sammenheng med å være litt eller svært ulykkelige, jo mer engstelig jo mer ulykkelig.

Lykke i Norge

De nordiske landene ligger i toppen av internasjonale sammenligninger av lykke mellom nasjoner. I den nyeste World Happiness Report (WHR) 2020 ligger for eksempel Bergen og Oslo som 6. og 7. lykkeligste byer i verden. En generell oppskrift på lykke i de nordiske landene for å skape fornøyde borgere er at statlige institusjoner av høy kvalitet, ikke-korruperte, i stand til å levere det de lover, og sjenerøse når det gjelder å ta vare på innbyggerne i forskjellige livssituasjoner. I følge WHR spiller kvaliteten på institusjonene en nøkkelrolle i å sikre borgernes lykke. Minimering av korrupsjon og maksimering av borgernes deltakelse og representasjon i forskjellige beslutninger bidra til å sikre at institusjoner tjener innbyggerne og opprettholder tilliten. Demokratisk kvalitet og faktorer som fri presse, informerte og utdannede borgere og et sterkt samfunnsfunn spiller en viktig rolle i å holde regjeringen ansvarlig og innbyggerorientert.

En annen viktig faktor for lykkenivået i de nordiske landene er ifølge WHR følelsen av fellesskap, tillit og sosial samhörighet blant innbyggerne. Et splittet samfunn har vanskelig for å tilby den slags offentlige goder

som universelt vil støtte hver enkelt borger sin evne til å leve et lykkeligere liv. I et delt samfunn har folk også en tendens til å være mindre støttende av ulike velferdsgoder fordi de er bekymret for at de også vil komme de 'andre' gruppene til gode. Når folk bryr seg om hverandre og stoler på hverandre, gir dette et mye mer stabilt grunnlag for å bygge offentlig støtte til ulike offentlige goder og velferdsgoder. Regjeringens nylig oppdaterte liste over nasjonale tiltak innført for å håndtere koronasituasjonen og sikre den enkelt innbygger best mulig er svært lang, selv om enkelte tiltak og krisepakker har vært omdiskutert.

Oppslutning om smitteverntiltakene er avgjørende for å holde epidemien under kontroll. Når like under halvparten av befolkningen ikke har vært engstelige for Covid-19 smitte, men muligens noe lykkeligere, påvirker dette atferden i butikken eller ute på gatene nå som samfunnet åpner opp igjen. Dette kan representere en risiko for den delen av befolkningen som har god grunn til å engste seg på grunn av at de er særlig utsatt.

Er vi engstelige nok?

Litt mer enn halvparten av oss har vært engstelige, noen er kanskje enda mer engstelige nå som samfunnet åpnes sakte, men sikkert igjen. Kanskje vi fortsatt vil ha flere engstelige kvinner enn menn, selv om menn har vært hardere rammet av sykdommen til nå. At flere eldre enn yngre har vært svært engstelige er helt naturlig, mange har også vært mer engstelige for våre eldre mødre og fedre som har vært alene over lengre tid og for andre ensomme som ikke har vært i inntektsgivende arbeid. Både engstelse for Covid-19 og lavinntekt i husholdningen har sammenheng med rapporteringen av opplevelsen vår av lykke. Dermed blir det viktig hvordan og mot hvem en retter informasjons- og forebyggende tiltak. Funnene våre tyder på at engstelsen for smitte er for lav i noen deler av befolkningen. Skal vi fortsatt trone på den nordiske lykketoppen er det mye som tyder på at informasjons- og forebyggende tiltak i større grad bør målrettes.

