

# Svøvnur

## Fólkaheilsukanningin “Hvussu hevur tú tað? 2019

Svøvnur er ein grundleggjandi fysiologiskur tørnur, ið er neyðugur fyri, at menniskju kunnu virka bæði kropsliga og sálarliga. Fáa vit ov lítið av svøvni, kann tað í byrjanini ávirka okkara vælveru, men manglar okkum svøvn í longri tíð, kann hetta hava neiligar fylgjur fyri heilsuna.

Í spurnablaðnum “Hvussu hevur tú tað? 2019” vóru tveir spurningar um svøvn. Fyrsti spurningurin var, um fólk hildu seg sova nóg mikið, soleiðis at tey kendu seg úthvíd; svarmøguleikarnir vóru:

‘ja, sum oftast’

‘ja, men ikki nóg ofta’

‘nei ongantíð (næstan ongantíð)’.

Tey, ið svaraðu:

‘ja, men ikki nóg ofta’

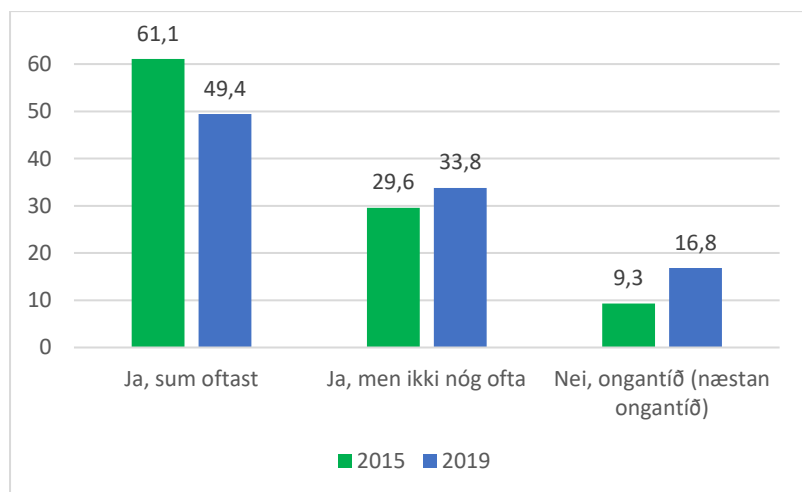
‘nei, ongantíð (næstan ongantíð)’

til fyrsta spurningin svaraðu eisini, hvat ið orsakirnar vóru til, at tey ikki svóvu nóg mikið, soleiðis at tey kendu seg úthvíd.

Tað eru hesir báðir spurningarnir, vit hava greinað fyri at vísa, hvat kanningin sigur, tá ið tað kemur til svøvn.

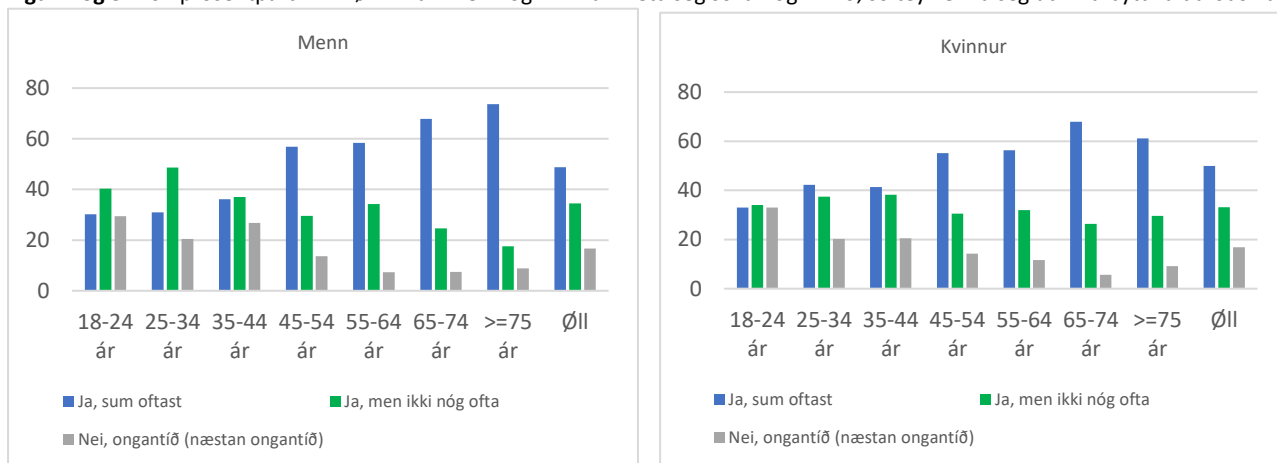
Kanningin frá 2019 vísir, at tað eru 17% av fýroyskum monnum og kvinnum, sum siga seg ongantíð ella næstan ongantíð sova nóg mikið, soleiðis at tey kenna seg úthvíd. Hetta er ein øking uppá næstan 10% frá 2015, tá 9% av fýroyingum søgdu seg ongantíð ella næstan ongantíð sova nóg mikið.

**Figur 1:** vísir prosentpartin í hvønn mun fólk meta seg sova nóg mikið, so tey kenna seg úthvíd fyri 2015 og 2019.



Verður hugt eftir, hvussu fýroyingar sova býtt í kyn og aldursbólkar, sæst, at tað fyrri bæði kynini í størsta mun eru tey í aldrinum 18-44 ár, ið siga seg ongantíð ella næstan ongantíð sova nóg mikið, soleiðis at tey kenna seg úthvíd. Hetta er t.d. galdandi fyri triðja hvønn mann og fimti hvørja kvinnu í aldrinum 35-44 ár.

**Figur 2 og 3:** vísir prosentpartin í hvønn mun menn og kvinnur meta seg sova nóg mikið, so tey kenna seg úthvíld býtt í aldursbólkar.



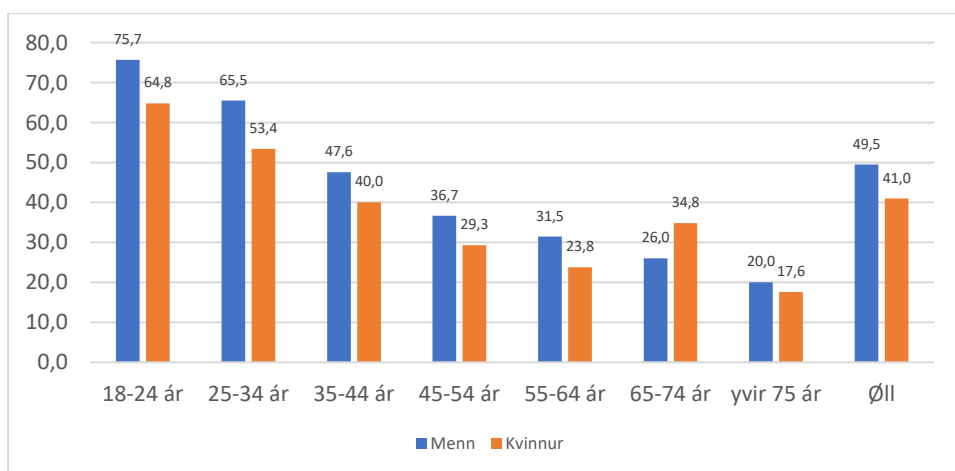
Hyggja vit eftir orsøkunum til, at tey, sum siga seg ikki nóg ofta ella ongantíð sova nóg mikið, soleiðis at tey kenna seg úthvíld, so eru tað tey flestu, ið siga seg fara ov seint í song vegna nýtslu av farteleson, teldu, teldli, sjónvarpi ella líknandi. Her er talan um heili 45%. Triði hvør hevur trupult við at fáa nóg mikið av hvíld vegna tankar og órógv í sambandi við familju- ella persónligar trupulleikar. Hetta er sostatt næststørsta orsøkin.

Verður hugt eftir orsøkunum til, at mann ikki svevur nóg mikið, so er tað munur á, hvørjar tær størstu orsakirnar eru, tá ið vit býta tøluni upp í kyn og aldur.

Fari ov seint í song vegna nýtslu av farteleson, teldu, teldli, sjónvarpi ella líknandi:

Hyggja vit eftir teimum, sum siga seg ikki sova nóg mikið, tí tey fara ov seint í song vegna nýtslu av skýggja, so er hetta serliga galdandi fyri tann yngsta aldursbólkin. Millum tey, ið eru 18-24 ár siga 76% av monnunum og 65% av kvinnunum, at skýggi er ein av orsøkunum. Prosentparturin fellur við aldrinum, men tað eru enn 37% av monnunum og 29% av kvinnunum í aldrinum 45-55 ár, ið siga hetta vera ein av orsøkunum.

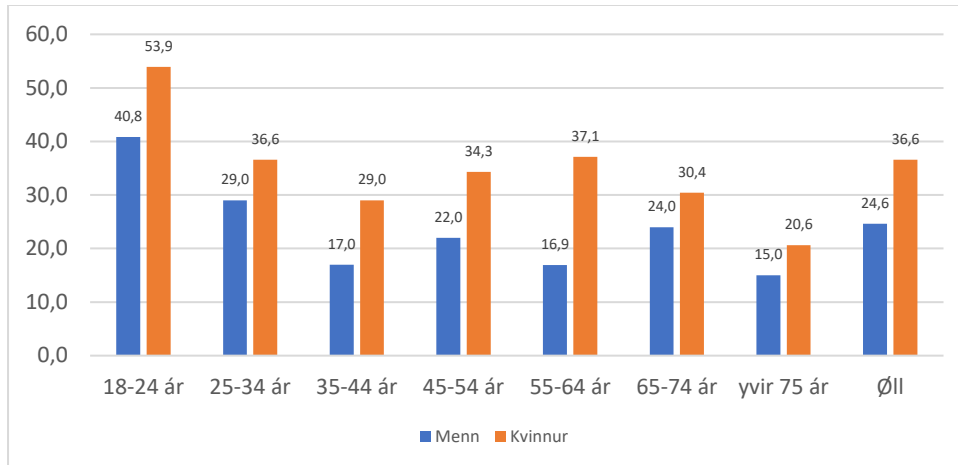
**Figur 4:** vísir prosentpartin av teimum, sum siga seg ikki sova nóg mikið, tí tey fara ov seint í song vegna nýtslu av skýggja býtt í aldur og kyn.



### Tankar og órógv í sambandi við familju- ella persónligar trupulleikar:

Tað eru eisini nógv, ið siga, at ein av orsøkunum til, at tey ikki sova nóg mikið, eru tankar og órógv í sambandi við familju- ella persónligar trupulleikar, og tað er í størri mun yngri menn og kvinnur. Tað eru 30% av monnunum og 37% av kvinnunum í aldursbólkinum 25-34 ár, ið siga hetta vera ein av orsøkunum.

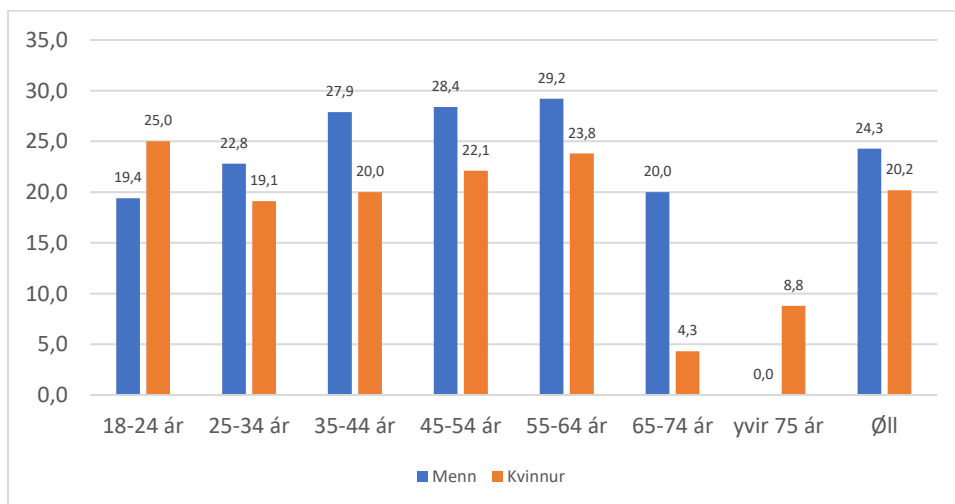
**Figur 5:** vísir prosentpartin av teimum, ið siga seg ikki sova nóg mikið vegna tankar og órógv í sambandi við familju- ella persónligar trupulleikar býtt í aldur og kyn.



### Tankar og órógv í sambandi við arbeiði:

Yvirskipað eru tað fleiri menn enn kvinnur, ið siga ein av orsøkunum til manglandi svøvn vera tankar og órógv í sambandi við arbeiði. Í aldursbólkinum 35-44 ár eru tað 28% av monnunum og 20% av kvinnunum, ið siga hetta vera eina av orsøkunum.

**Figur 6:** vísir prosentpartin av teimum, ið siga seg ikki sova nóg mikið vegna tankar og órógv í sambandi við arbeiði býtt í aldur og kyn.

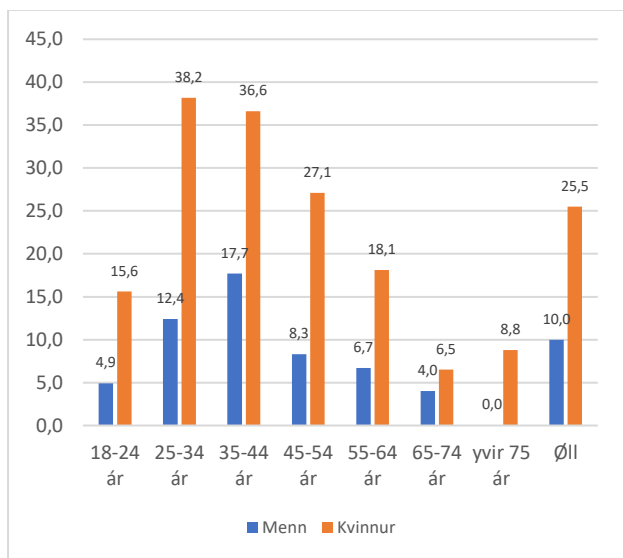


### Fari ov seint í song vegna húsligt arbeiði, t.d. vaska klæði, rudda ella vegna órógv frá børnum:

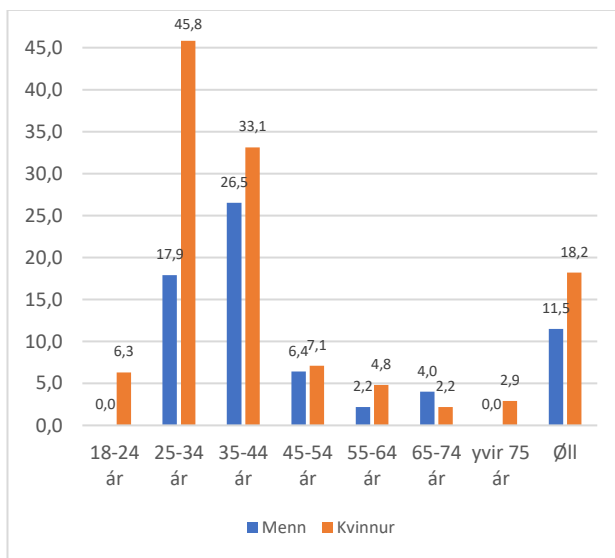
Yvirskipað eru tað fleiri kvinnur og serliga yngri kvinnur enn menn, ið siga seg ikki sova nóg mikið, tí tær fara ov seint í song vegna húsligt arbeiði og/ella vegna órógv frá børnum. Í aldrinum 25-44 ár eru tað upp í móti 40% av kvinnunum, ið siga seg ikki sova nóg mikið, tí tær fara ov seint í song vegna húsligt arbeiði,

samanborið við 12% og 18% av monnunum í aldursbólkunum 25-34 ár og 35-44 ár. Tað eru eisini nakað fleiri kvinnur enn menn, ið siga seg ikki sova nóg mikið vegna órógv frá børnum. Í aldrinum 25-34 ár eru tað 46% av kvinnunum samanborið við 18% av monnum, ið siga seg vera órógvað av børnum. Munurin er eitt sindur minni í aldursbólkinum 35-44 ár, tá eru tað 33% av kvinnunum og 27% monnunum, ið siga seg ikki sova nóg mikið vegna órógv frá børnum.

**Figur 7:** vísir prosentpartin av teimum, sum siga seg ikki sova nóg mikið, tí tey fara ov seint í song vegna húsligt arbeiði býtt í aldur og kyn:



**Figur 8:** vísir prosentpartin av teimum, sum siga seg ikki sova nóg mikið vegna órógv frá børnum býtt í aldur og kyn:



Sjúka ella tregi hjá sær sjálvum:

Tey, sum ikki sova nóg mikið vegna sjúku og trega eru serliga tey, sum eru 65 ár og eldri. Millum tey, ið eru 75 ár og eldri, er tað triði hvør maður og triðja hvør kvinna, sum vegna sjúku og trega hjá sær sjálvum, siga seg ikki sova nóg mikið, soleiðis at tey kenna seg úthvíld.

**Figur 6:** vísir prosentpartin av teimum, ið siga seg ikki sova nóg mikið vegna sjúku og trega hjá sær sjálvum býtt í aldur og kyn.

