

Miljøet er sentralt for den psykiske helsen

Ludvig Daae Bjørndal

PROMENTA Forskningscenter, Psykologisk institutt, Universitetet i Oslo

l.d.bjorndal@psykologi.uio.no

Å oppfatte det sosiale miljøet som støttende var sterkt knyttet til lavere symptomer på angst og depresjon og høyere livskvalitet, fant en ny norsk studie.

Forekomsten av symptomer på angst og depresjon i befolkningen er høy og utgjør et betydelig bidrag til sykdomsbyrden globalt. I et samfunnshelseperspektiv er betydningen av å fremme livskvalitet for alle anerkjent som et viktig mål, noe som blir understreket i FNs mål for bærekraftig utvikling (United Nations General Assembly, 2015).

Tidligere forskning har vist at en rekke egenskaper ved bo- og nærmiljø og ved samfunnet som støy, omfanget av grøntarealer (Beyer et al., 2014) og oppfatninger av styresett (Orviska et al., 2014), henger sammen med psykisk helse i befolkningen. Få studier har imidlertid undersøkt sammenhenger mellom flere miljømessige faktorer og med psykisk helse. Å få økt kunnskap om hvordan særtrekk ved bomiljø, nærmiljø og samfunn henger sammen med psykisk helse, er viktig for forebyggende og helsefremmende arbeid.

Ny tilnærming

I en ny studie publisert i tidsskriftet *American Psychologist* – «Mental health and environmental factors in adults: A population-based network analysis» – undersøkte vi sammenhenger mellom livskvalitet og en rekke miljøfaktorer og symptomer på angst og depresjon i to populasjonsbaserte utvalg. Vårt fokus var både sammenhenger mellom miljøfaktorer og psykisk helse, og mellom miljøfaktorer i seg selv. Dette er i tråd med en systembasert tilnærming til å forstå sammenhenger mellom miljøfaktorer og helseutfall (Rydin et al., 2012). Svært få tidligere studier har statistisk modellert både sammenhenger mellom flere miljøfaktorer og psykisk helse og mellom ulike miljøfaktorer.

Totalt ble 16 ulike miljøfaktorer inkludert i analysene, fra aspekter ved nærmiljøet som oppfattet støy, forurensning, problemer med kriminalitet og tilfredshet med bolig, til oppfatninger av det sosiale miljøet og forhold ved samfunnet (bl.a. tillit til det offentlige og opplevelser av diskriminering). Vi undersøkte sammenhenger mellom miljøfaktorene og livskvalitet og symptomer på angst og depresjon. Vi så på sammenhenger mellom miljøfaktorer og psykisk helse overordnet (ved bruk av sumskårer for å representere livskvalitet og symptomer på angst og depresjon), og vi så på mer spesifikke sammenhenger med individuelle symptomer på angst og depresjon og aspekter ved livskvalitet. Vi brukte data fra SSBs livskvalitetsundersøkelser, med både selvrappport- og registervariabler, for mer enn 31 000 voksne.

Miljøfaktorene forklarte en betydelig andel av variasjon i livskvalitet, angstsymptomer og depressive symptomer

Studiens design og metode

- Studien baserte seg på to populasjonsbaserte utvalg og inkluderte mer enn 31 000 voksne.
- Sammenhenger mellom flere miljømessige faktorer og aspekter ved psykisk helse (livskvalitet og symptomer på angst og depresjon) ble undersøkt.
- Vi estimerte statistiske sammenhenger i ett separat utvalg og undersøkte replikerbarheten av resultatene i et annet utvalg for å teste funnenes robusthet.

Hovedfunn

- En rekke miljømessige faktorer var relatert til psykisk helse, særlig det å nylig ha opplevd diskriminering og å oppfatte det sosiale miljøet som støttende.
- Mange miljøfaktorer, som egenskaper ved bo- og nærmiljø, har sterke sammenhenger med hverandre.
- Studiens hovedfunn ble gjentatt i et selvstendig utvalg, som indikerer at funnene er robuste på tvers av utvalg.

Resultater

Resultatene viste en rekke statistiske sammenhenger mellom miljøfaktorer og psykisk helse i befolkningen. Særlig sterke sammenhenger ble observert mellom å oppfatte det sosiale miljøet som støttende og høyere livskvalitet og lavere symptomer på angst og depresjon, samt å ha nylig opplevd diskriminering og lavere livskvalitet og høyere symptomer på angst og depresjon. Mange miljøfaktorer var sterkt assosiert med hverandre, f.eks. å oppleve problemer med støy og problemer med forurensning i bomiljøet, og problemer med kriminalitet og vold i nærmiljøet var forbundet med å føle seg mindre trygg i nærmiljøet. Miljøfaktorene forklarte en betydelig andel av variasjon i livskvalitet, angstsymptomer og depressive symptomer. Studiens hovedresultater ble replikert i et selvstendig utvalg, som støttet funnenes robusthet på tvers av utvalg.

Hovedfunnene i studien peker på hvor viktige miljøfaktorer er for psykisk helse i befolkningen. Funnene må imidlertid tolkes med varsomhet fordi datasettene er kryss-seksjonelle og ikke kan etablere kausale sammenhenger. Det er nødvendig med mer forskning for å identifisere hvilke miljøfaktorer som er de viktigste for den psykiske helsen i befolkningen. Slik kunnskap har stor betydning for utviklingen av intervensjoner og tiltak for å forebygge psykisk uhelse og fremme livskvalitet.

Referanser

Beutel, M. E., Brähler, E., Ernst, M., Klein, E., Reiner, I., Wiltink, J., Michal, M., Wild, P. S., Schulz, A., Münzel, T., Hahad, O., König, J., Lackner, K. J., Pfeiffer, N. & Tibubos, A. N. (2020). Noise

- annoyance predicts symptoms of depression, anxiety and sleep disturbance 5 years later. Findings from the Gutenberg Health Study. *European Journal of Public Health*, 30(3), 487–492. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaa015>
- Beyer, K. M. M., Kaltenebach, A., Szabo, A., Bogar, S., Nieto, F. J. & Malecki, K. M. (2014). Exposure to neighborhood green space and mental health: Evidence from the Survey of the Health of Wisconsin. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(3), 3453–3472. <https://doi.org/10.3390/ijerph110303453>
- Bjørndal, L. D., Ebrahimi, O. V., Lan, X., Nes, R. B. & Røysamb, E. (2023). Mental health and environmental factors in adults: A population-based network analysis. *American Psychologist*. <https://doi.org/10.1037/amp0001208>
- GBD 2019 Diseases and Injuries Collaborators. (2020). Global burden of 369 diseases and injuries, 1990–2019: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet*, 396(10258), 1204–1222. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30925-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30925-9)
- Orviska, M., Caplanova, A. & Hudson, J. (2014). The impact of democracy on well-being. *Social Indicators Research*, 115(1), 493–508. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-9997-8>
- Rydin, Y., Bleahu, A., Davies, M., Dávila, J. D., Friel, S., De Grandis, G., Groce, N., Hallal, P. C., Hamilton, I., Howden-Chapman, P., Lai, K.-M., Lim, C. J., Martins, J., Osrin, D., Ridley, I., Scott, I., Taylor, M., Wilkinson, P. & Wilson, J. (2012). Shaping cities for health: Complexity and the planning of urban environments in the 21st century. *Lancet*, 379(9831), 2079–2108. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60435-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60435-8)
- United Nations General Assembly. (2015). Resolution adopted by the General Assembly on 25 September 2015.