

Mentala hälsan påverkad av planlöst scrollande under självisolering

Människor över hela Europa tillbringar allt fler timmar online i samband med karantän och självisolering som regeringar infört under coronavirusets spridning. En ny YouGov-undersökning av magasinappen Readly visar att planlöst surfande och tristess under isoleringen har haft en negativ inverkan på människors mentala hälsa.

74 % klassar en del av tiden online som meningslös

Under coronaviruset spridning sitter stora andelar av Europa i karantän och självisolering. Nu visar en studie av YouGov och Readly att i samband med ökad internetanvändning har hela 74% av svenskar svarat att en del av tiden de spenderar online känns meningslös. Var fjärde svensk uppger dessutom att de ofta plockar upp mobilen och scrollar utan något syfte.

Samtidigt söker sig allt fler personer till magasinappen Readly för underhållning och stimulans, där aktiviteten har ökat markant under den senaste månaden – med 62 % fler nedladdningar under mars 2020 i förhållande till mars 2019, och 21 % fler än i februari 2020.

– I dessa tider är det viktigare än någonsin att skilja på sitt passiva surfande och kvalitetstid på nätet. Det ökade användandet av Readly indikerar på ett starkare behov av distraktion under coronakrisens utveckling. Flera av våra över 5 000 titlar ger ett efterlängtat avbrott från situationen vi bevittnar runt om i världen. Tillgängligheten online gör det möjligt för människor att fortsätta läsa sina favoritmagasin trots isolering, säger Linnéa Aguero, Head of PR & Communications, Readly.

1/3 upplever att ökad användning av sociala medier påverkar den mentala hälsan negativt

Undersökningen visar vidare att en tredjedel av svenskarna anser att användningen av sociala medier har en negativ inverkan på deras mentala hälsa. Respondenterna angav nedsatt självkänsla (43 %), sömnproblem (39 %) och depression (35 %) som de vanligaste följderna. De vanligaste sätten svenska folket tar till för att stärka sin mentala hälsa är genom sömn (58 %), träning (40 %), läsning (29 %) och genom att äta hälsosamt (29 %).

– Att sova och träna är självklart effektiva metoder för att må bra under isoleringstider, men det är positivt att även läsning kvalar in på topplistan. Att läsa magasin är inte bara viktigt för att hålla oss informerade, utan även för att stimulera våra hjärnor. I motsats till planlöst surfande i sociala kanaler eller slötittande på tv kan magasinläsning inspirera och aktivera oss, säger Linnéa Aguero, Head of PR & Communications, Readly.

Ett flertal lästrender har blivit uppenbara på Readlys plattform under senaste månaden med ökat intresse för ämnen som pyssel & DIY, trädgård, och musik på svenska marknaden.

Top 5 kategorier där läsningen ökat¹ mest under mars månad i Sverige enligt Readlys data:

- Pyssel & DIY 76%
- Trädgård 35%
- Musik 17%
- Vetenskap 16%
- Lyx: 15%

¹ Ökning uträknad i jämförelse med föregående månad.

Topp 5 vanor för att förbättra mentala hälsan enligt de svenskar som tillfrågades i YouGov undersökningen:

- Sova tillräckligt 58 %
- Träning 40 %
- Läsning 29 %
- Hälsosamma matvanor 29 %
- Meditation 11 %

Om undersökningen

Undersökningen är utförd av YouGov. Totalt 7379 intervjuer har utförts i Sverige, Storbritannien, Tyskland, Italien och Nederländerna under perioden 19-24 mars 2020.

För mer information, kontakta gärna:

Amelie Argenti, PR-Manager

amelie.argenti@readly.com

+46 733 92 42 63