



Tidsskriftet

DEN NORSKE LEGEFORENING

Lykkelige mennesker er også friskere

LEDER

MAJA EILERTSEN

MajaGunvor.Eilertsen@fhi.no

Maja Eilertsen er spesialist i samfunnsmedisin og ph.d.-stipendiat ved Folkehelseinstituttet, hvor hun forsker på livskvalitet.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

Relasjonene våre er viktigere for lange, friske liv enn både røykeslutt, influensavaksine og behandlet hypertensjon.

På Sardinia er det spesielt mange hundreåringer. Susan Pinker har sett på de relative bidragene av ulike livsstilsfaktorer på levealderen i befolkningen der (1). Både det å ha gode, nære bånd og det å være sosialt integrert (ha mange løse bånd) viste seg å være viktigere for levealderen enn alle andre livsstilsfaktorer. Vi har lenge visst at stress gjør oss syke. Nå har psykoneuroimmunologisk forskning vist hvordan gode relasjoner og gode opplevelser (som frigjør oksytocin, dopamin, serotonin, endorfiner og endocannabinoider) fungerer som en motgift mot stress og belastninger (2). Personer med høy skår på selvrapporterte positive følelser har mindre smerter (3), lavere nivåer av inflammasjonsmarkører (4) og redusert skrøpeligheit og funksjonsfall (5). Har vi det godt, vil vi utvide horisonten, bygge ressurser og utvikle resiliens (6). Lykke gjør oss friskere, rett og slett.

Levekårene våre er noe av det viktigste for lykken, det å ha trygg økonomi, meningsfullt arbeid, anstendige boforhold og opplevelse av «innenforskap» (7). Noen grupper i Norge skårer signifikant lavere på 12 av 12 indikatorer på livskvalitet. Dette er de arbeidsledige, de med lav inntekt, de med lav utdanning, de med nedsatt funksjonsevne eller psykiske plager samt de skeive (7). Den viktigste jobben for at befolkningen skal ha det bra, må altså skje på samfunnsnivå gjennom å sikre gode og rettferdige levekår for alle.

Men noe kan også den enkelte gjøre. I 2008 fikk en gruppe britiske forskere i oppdrag å tråle litteraturen for å komme opp med en parallell til «fem om dagen» av frukt og grønt, nemlig «fem grep for økt hverdagsglede» (8). De fem grepene som med størst evidens bedrer livskvaliteten, er å knytte bånd, å være aktiv, å være oppmerksom, fortsette å lære og å gi. Grepene er like aktuelle for alle, uansett sosial bakgrunn, alder, kjønn eller kultur.

Å knytte bånd handler om å pleie relasjonene våre. Både de nære og støttende relasjonene, de menneskene vi kan ringe når vi går igjennom en krise og som gjør at vi tåler livets belastninger bedre. Men også de løse relasjonene er verdifulle. Det å få øyekontakt og veksle noen ord med bussjåføren eller naboen gjør at vi føler tilhørighet og at vi har verdi for noen.

«Mennesker som er materialistisk orienterte, skårer lavere på lykkemål enn mennesker som er idealistisk orienterte»

Å være fysisk aktiv gjør at vi skiller ut hormoner og neurotransmittere som vil gi oss velvære og belønningsfølelse. Det er bra for helsa og forebygger en rekke sykdommer, men det er også veldig bra for lykkefølelsen. Det er for eksempel mye lykke i å ta beina fatt istedenfor bilen.

Å være oppmerksom handler om å stoppe opp og legge merke til hva som skjer rundt en og i en. Hvordan smaker egentlig kaffen? Hva er det han prøver å si meg nå? Vi har en tendens til å fanges av skjermen eller av grubling over det som har skjedd eller bekymring for det som kommer. Å være til stede i øyeblikket gir en etterlenget pause fra dette.

Å fortsette å lære gjennom livet gir selvtillit, mestingsopplevelse og nettverk. Vi trenger å pirre nysgjerrigheten, engasjere oss, utvikle oss og bevege oss mot (eller forbi) kanten av komfortsonen. Læringen kan være jobberelatert eller hobbyrelatert, som å lære seg å skifte dekk på bilen, danse salsa eller lære nye julesanger.

Å gi er å bidra, det å stille opp for venner eller familie som trenger det, å delta i frivillig arbeid eller å være med på dugnad. Å gi gaver har også en verdi, men å gi tid til å være sammen er viktigere. Det å gi støtte reduserer mortaliteten mer enn det å få støtte (2).

Førjulstiden er en anledning til å stoppe opp og reflektere rundt hva vi gjør og hvorfor vi gjør det. Det er sterke kommersielle krefter som tjener mye på å skape behov som vi må stresse for å oppnå. Men mennesker som er materialistisk orienterte, skårer lavere på lykkemål enn mennesker som er idealistisk orienterte (9). Kanskje kan ting under juletreet erstattes med tid og opplevelser sammen? Kan julekalenderen handle om aktiviteter man kan gjøre for at andre skal ha det bra? Kan man droppe de sju slagene (eller det ene) for å heller bruke tid med venner og familie som trenger en?

God jul!

LITTERATUR

1. Pinker S. The village effect: why face-to-face contact matters. Atlantic Books Ltd, 2014.
2. Pressman SD, Jenkins BN, Moskowitz JT. Positive affect and health: What do we know and where next should we go? *Annu Rev Psychol* 2019; 70: 627–50. [PubMed][CrossRef]
3. Strand EB, Kerns RD, Christie A et al. Higher levels of pain readiness to change and more positive affect reduce pain reports—a weekly assessment study on arthritis patients. *Pain* 2007; 127: 204–13. [PubMed][CrossRef]
4. Jones DR, Graham-Engeland JE. Positive affect and peripheral inflammatory markers among adults: A narrative review. *Psychoneuroendocrinology* 2021; 123: 104892. [PubMed][CrossRef]
5. Park-Lee E, Fredman L, Hochberg M et al. Positive affect and incidence of frailty in elderly women caregivers and noncaregivers: results of Caregiver-Study of Osteoporotic Fractures. *J Am Geriatr Soc* 2009; 57: 627–33. [PubMed][CrossRef]
6. Fredrickson BL. The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci* 2004; 359: 1367–78. [PubMed][CrossRef]
7. Støren KS, Rønning E. Livskvalitet i Norge 2021. Oslo: Statistisk sentralbyrå, 2021. https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/levekraer/artikler/livskvalitet-i-norge-2021/_/attachment/inline/c2d3a9a8-5dad-4745-ac05-e5f2417ffeco:b844119bfocfaaf253f214b7ac75c316792b4624/RAPP2021-27_web.pdf Lest 26.11.2021.
8. Marks N, Cordon C, Aked J et al. Five ways to wellbeing. London: New Economics Foundation, 2008. <https://neweconomics.org/2008/10/five-ways-to-wellbeing> Lest 26.11.2021.
9. Hellevik O, Hellevik T. Hvorfor ser færre unge lyst på livet? Utviklingen for opplevd livskvalitet blant ungdom og yngre voksne i Norge. *Nordisk tidsskrift for ungdomsforskning* 2021; 2: 104–28. [CrossRef]

Publisert: 1. desember 2021. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.21.0831

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2023. Lastet ned fra tidsskriftet.no 8. desember 2023.