

Nye vaner?

STÅ SAMMEN OM SUNDHED

HUSK

Det er *kvaliteten* af dine relationer som tæller. Ikke antallet af mennesker du kender.

Tænk på dine relationer når du vil ændre livsstilsvaner. For et stærkt netværk gør os sundere.



AF SARA STUBGAARD- SCHMIDT

Fysioterapeut,
cand soc., ekstern lektor
ved Syddansk Universitet
og indehaver af
www.netfysioterapeuten.dk

Vi er midt i højsæsonen for gode intentioner. Nogle holder måske ved nytårsforsætterne endnu, nogle har givet op. For det ER svært at ændre vaner.

Men måske er der hjælp at hente ved at tænke mere bredt. De fleste råd om sundhed og livsstil drejer sig om de klassiske livsstilsfaktorer: kost, rygning, alkohol, motion og søvn. Og det er naturligvis godt at vide hvor meget og hvordan man skal spise, drikke og bevæge sig. Men et andet vigtigt råd der ikke nævnes så ofte, er at du skal huske dine relationer hvis du gerne vil være sund. Det er der to grunde til. For det første viser forskning at mennesker med gode relationer har et godt helbred, og for det andet ved vi at social støtte er en vigtig faktor når du vil ændre vaner til en sundere livsstil.

Gode relationer giver gode, lange liv

At relationer er vigtige for vores helbred, viser en lang række

studier. Et stærkt netværk øger vores modstandskraft, så vi har mere at stå imod med i belastende situationer. Det er godt for vores mentale helbred, og det påvirker vores immunforsvar i en positiv retning. Social støtte hjælper os også når vi først er blevet syge. Mennesker med et godt netværk kommer sig hurtigere over sygdom.

Den amerikanske psykiater og professor ved Havard Universitet, Robert Waldinger, står bag et af de mest populære foredrag på TED.com., som er en anerkendt hjemmeside for vidensdeling. At netop dét foredrag er så populært, skyldes, ud over Waldingers behagelige stemme og gode formidlingsevner, at han står i spidsen for et af de største og længst varende studier af voksne mænds helbred nogensinde. Et studie som indtil videre har løbet over 80 år, og studiets resultater er bemærkelsesværdige - og så alligevel ikke.

Studiet har fulgt to grupper af unge mænd. En gruppe fra Harvard-universitetet og en gruppe fra et af de fattigste områder i Boston. Alle var 19 år da de meldte sig til studiet. Gennem årene er mændene med jævne mellemrum blevet interviewet, undersøgt medicinsk og observeret i deres hjem, for at forskerne kunne finde årsagssammenhænge mellem liv og helbred. Og konklusi-

3 SLAGS SOCIALE RELATIONER

I sociologien arbejder man med tre niveauer for sociale relationer:

De nære

- familie, tætte venner.

De perifere

- kollegaer, bekendte, mennesker du møder til fritidsinteresser mv.

De strukturelle

- samfundsinstitutioner som skoler, plejehjem, SKAT, Borgerservice, folketinget, jobcenteret. Det er relationer som ikke er personlige, men som alligevel har stor indflydelse på vores liv.

FAMILIEN

Vi ved at de nære relationer har stor betydning for om vi har held med livsstilsændringer. Det er derfor vigtigt at du, hvis du vil leve sundere, får afstemt forventninger med dine nærmeste og får talt de praktiske forhold igennem. Mange gode intentioner går nemlig i vasken fordi hverdagen med familie og logistik ikke passer til de sunde ambitioner. Skaber motion og sund livsstil konflikter, er det ikke sundt. Det kan være fristende at kaste sig ud i et sundhedsprojekt som tilgodeser dine egne ambitioner, men hvis det går ud over dine relationer, skal du måske sadle om.

Endnu bedre er det hvis du kan lokke hele familien med på projektet. Fællesskab omkring nye vaner øger chancen for succes og nedsætter risikoen for konflikt.

PÅ ARBEJDSPLADSEN

De fleste bruger mange timer på jobbet, og hvis du vil leve sundt, er dine timer på jobbet vigtige at tage med. Sundhed foregår hele tiden - ikke kun når du har fri. Kulturen på arbejdspladsen er vigtig. Hvis du er på en arbejdsplads hvor det er almindeligt at gå en tur imens man taler i telefon, eller hvor man opfordres til at holde gående møder, vil det fx være langt lettere at holde fast ved sunde vaner.

FRITIDEN

Hvis du vil i gang med at dyrke mere motion, så dyrk en sport hvor du er sammen med andre. Det behøver ikke være en holdsport. Badminton eller tennis er også socialt, ligesom du kan løbe eller cykle sammen med andre. Det sociale element øger livskvaliteten og gør det lettere at holde fast i sunde vaner.

onen er klar: Gode, sunde relationer skaber lange liv med godt helbred. Uafhængigt af social status, uddannelse, indtægt mv.

Andre studier viser at skilsmisse, ensomhed og social eksklusion omvendt koster på helbredet. Vi ved også at berøring fra andre gør at vi udskiller hormonet oxitoxin, som sænker blodtrykket og får os til at slappe af. Og det er vel egentlig ikke en overraskelse at relationer betyder noget. Vi kender alle den smerte og det ubehag der er forbundet

med social eksklusion eller ensomhed. Alligevel er samvær med andre ikke en del af den almindelige samtale om sundhed.

Men det burde det være! For ud over at samvær med andre styrker vores helbred direkte, så er der mange indirekte effekter ved gode relationer, som vi kan drage nytte af når vi gerne vil leve sundere. For vi er sociale væsener, og vi tilpasser os automatisk grupper og kulturer for at passe ind. Vi kopierer hinanden og er viklet ind i hinandens vaner.

Det betyder at det er lettere for dig at holde fast i nye vaner hvis du er sammen med andre, som enten bakker op eller som selv lever som du gerne vil. Den viden kan du bruge når du planlægger din livsstilsændring. ●

Du kan finde links til TED-talk og det videnskabelige studie på www.krop-fysik.dk.