

Ensamhet som kroppslig hälsorisk

2019-02-21

Referat av **Peter Strang**, onkolog och professor i palliativ medicin vid Karolinska Institutet. Referatet publicerades ursprungligen i PKC:s Nyhetsbrev #37 i februari 2019.

Om man nämner ordet "ensamhet", tänker nog de flesta av oss på en tråkig känsla. Vem vill väl vara ensam i längden? Vi gillar ju gemenskap. Att ensamhet är jobbigt på det psykologiska planet är nog inte så svårt att förstå, alla har vi ju varit ensamma någon gång.

Idag vet vi att ensamhet är så mycket mer än bara en obehaglig upplevelse – ensamheten är också kopplad till fysiska hälsorisker, framför ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar vid långvarig, ofrivillig ensamhet.

Människans konkreta behov av gemenskap

För att förstå varför ofrivillig ensamhet är en hälsorisk, behöver vi förstå lite mer om människans utvecklingsbiologi. Historiskt sett har människans hot varit fysiska – risken att bli dödad av ett lejon eller av en fiende. Eftersom människan varken är stark eller särskilt snabb, har hoten handlat om överlevnad. Av den anledningen lärde sig våra förfäder på savannen att om man höll ihop i en grupp, i "byn", var man skyddad. En ensam människa är ett lätt offer, men 20 personer med käppar och stenar kan jaga iväg rovdjur.

Varför ökar ensamheten risken för hjärt- och kärlsjukdomar?

Om våra förfäder avlägsnade sig från byn eller gruppen, var de bokstavligen i livsfara. Kroppen skapade därför stresssystemet som ett varningssystem. När du var ensam på savannen började du spana efter faror. Kroppen frisatte stresshormoner... Du blev stressad och snart också orolig. Oron gick över i obehagskänslor som gjorde att du letade dig tillbaka till byn. Du var i säkerhet!

Idag är vi i en ny värld, men våra gener är gamla. Hjärnan tror fortfarande att vi är i livsfara när vi är ensamma! Därför frisätter kroppen stresshormoner. Kanske inte i så hög nivå, men när det sker under lång tid, blir det en riskfaktor för hjärt- och kärlsjukdomar. Samtidigt sker också en

blodkärslssammandragning – det var till nytta på savannen om man blev överfallen. Men det är inte någon fördel idag att både frisätta stresshormoner och få blodkärslssammandragningar, för det ökar risken för både hjärtinfarkt och stroke. Den nyaste forskningen visar att den riskökning som ofrivillig ensamhet innebär är jämförbar med att röka upp till 15 cigaretter per dag. D.v.s. en hög risk!

Om djup ensamhet uppkommer akut, kan man se hälsorisker redan inom månader. Det finns studier på änkor och änklingar som visar att risken för att själv dö efter att ens partner dött är klart förhöjd framför allt under det första året. Därför är det ingen slump att vi ibland ser att den ena dog i februari och den andra i maj...

Ökad smärtkänslighet?

Ensamheten ökar också smärtkänsligheten, det kan man se i studier med hjälp av funktionell magnetröntgen (fMRI-studier). Aktiviteten i hjärnans smärtcentrum ökar när man upplever sig ensam. Forskarna tror att hjärnan valde att använda sig av två varningssystem: stresssystemet och smärtsystemet. Därför är det helt väntat, åtminstone på gruppnivå, att ensamma patienter upplever mer smärta än patienter som lever i gemenskap.

Gemenskap för stunden

Sammantaget visar dessa nya data att vi människor mår bra av gemenskap. För oss i vården handlar det om att skapa gemenskap för stunden. När vi ändå håller på med en omvårdnadsåtgärd, är det viktigt att också försöka skapa gemenskap. Det gör vi med orden, med blicken, med kroppsspråket och med den respektfulla beröringen.

Övriga effekter av ensamhet?

Jag har här fokuserat på de fysiska effekterna av ensamhet. Vi vet också att ensamhet har samband med bland annat koncentrationssvårigheter (kognitiv påverkan), nedstämdhet, självmordsrisk, glömska och även demensutveckling hos äldre. Vidare har utanförskap kopplats till våldsamma känslor och handlingar, bland annat till skolskjutningar.

Avslutningsvis...

Är all ensamhet farlig? Nej, så är det förstås inte. Den självvalda ensamheten som vi ofta kallar för avskildhet eller egentid är välgörande. Vi lever i en stressig värld, ibland behöver vi hinna komma ikapp. Det är upplevelsen av en ofrivillig, påtvingad ensamhet som är farlig. Man kan uppleva sig ensam i ett parförhållande och man kan ha stark gemenskap och vänskap även när man bor i singelhushåll!

Referenser

- Peter Strang: **Att höra till. Om ensamhet och gemenskap**, Natur & Kultur 2014