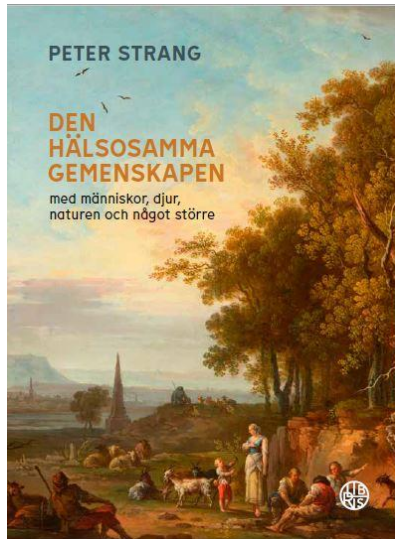




**Karolinska
Institutet**



Ensamhet – gemenskap?

Den hälsosamma gemenskapen
*– med människor, djur, naturen
och något större*

Peter Strang

Onkolog

Professor em. i palliativ medicin, Karolinska institutet

Senior rådgivare för PKC (Palliativt KunskapsCentrum i Stockholms län)

Författare

Varför en bok om gemenskap?

- Mina erfarenheter som cancerläkare och palliativ läkare under 40 år har lärt mig att alla vill ***höra till***:
- Vi människor är *gjorda* för gemenskap
- Viktigast i livet: gemenskap, vänskap, kärlek
- Gemenskap ger livet mening
- **Gemenskapen finns i olika former:**
 - Med människor
 - Med husdjur
 - Med naturen
 - Med "något större"
 - Med Gud
 - Med något "oklart större" som man kan luta sig mot
- ***Ändå brottas vi ibland med känslor av ensamhet***

Ensamhet eller avskildhet?

- **Avskildhet =**

- självvald ensamhet. Skönt!

- Ett sätt att få ny energi

- Bra idag när det är "relationsstress" – vi möter för många människor

- **Ofrivillig ensamhet =**

- påtvingad, skadlig



**Karolinska
Institutet**

En utvecklingsbiologisk syn på ensamhet och gemenskap

Urmänniskan på savannen...

- På savannen för 100 000 år sedan: människans hot: **fysiska faror**...
 - Människan är svag och långsam...
 - **Gemenskap, hålla ihop**, samarbete –
 - Utgjorde en framgångsfaktor, en **överlevnadsfördel!**
 - I byn / gruppen var man säker
 - Att avlägsna sig från gruppen– utgjorde en (fysisk) **fara för livet!**
-

Ensamhet – en varningssignal

- Frisätter **stresshormoner**
- Ger **blodkärllsammandragningar** – bra när man ska slåss
- Aktiverar **smärtsystemet**
- Historiskt sett: **har gynnat oss**, drivit oss tillbaka till gruppen
- Idag: *Ny värld – men gamla gener*
- sällan fysiska hot, men **kroppen reagerar likadant**
- *Lågintensiv stress under lång tid:*
 - Hjärt- och kärlsjukdomar
 - Påverkar immunförsvaret (till och med sämre vaccineffekt!)
 - Känner smärta i kroppen

Ensamheten och hjärt-kärlsjukdom (1)

- Ofrivillig ensamhet är en **lågintensiv** men **kronisk** stressfaktor!!
 - Ensamhet frisätter stresshormoner
 - Ensamhet leder till en stressreaktion – kärlsammandragning
- Ökad risk för **hjärt – kärlsjukdom** på sikt
- Ökad dödlighet på 6 års sikt (t ex. Luo et al. 2012; Steptoe 2013)
- Om partnern dör – **högintensiv** stress!!
 - ökad risk att man själv dör inom 3 mån (och upp till 1 år)
- Meta-analys (i Plos Medicine 2010; 300 000 pat): **gemenskap skyddar, medan ensamhet ökar dödligheten!**

Riskökningen för hjärt – och kärlsjukdomar

- **Meta-analys** (i Plos Medicine 2010; 300 000 pat):
- **Ofrivillig ensamhet motsvarar den risk man har om man röker 15 cigaretter per dag!**

Social smärta

(eng: "Social pain research")

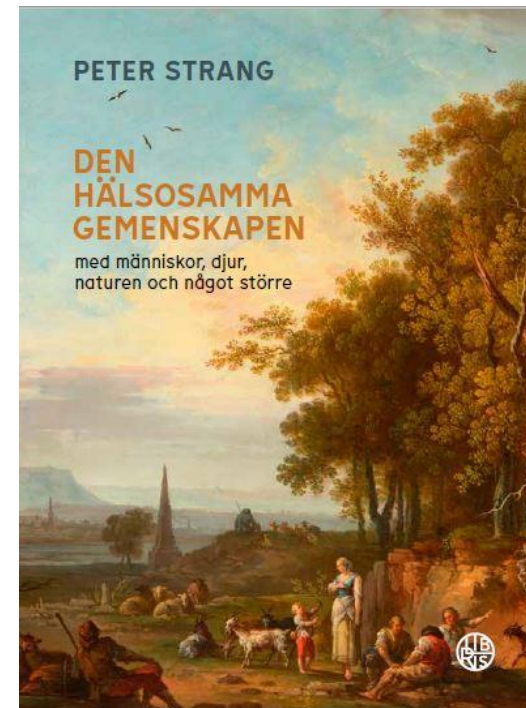
- **Social smärta ("social pain")**= att bli **utesluten**, inte få vara med, vara **ensam**, **mobbad** osv.
- Hjärnforskning ((f) **MRI**) visar:
- **Ensamheten aktiverar hjärnans smärtcentrum!!**
- ... därför är det *troligt att man **känner mer smärta** om man känner sig **ensam!***
- **Eisenberger N** Does rejection hurt? SCIENCE 2003

Mer social smärta...

- Forskningsfråga:
 - Kan **känsla av samhörighet** minska smärtupplevelsen?
- **Aktiviteten** i hjärnans **smärtcentrum** studerades med röntgen (fMRI) hos personer med smärta
- Om försökspersonen **fick titta på bilder av sin älskade** – då **minskade** aktiviteten i **smärtcentrum!**
- Om någon man litade på fick **”hålla handen”** – då minskade också smärtan!
- **(Eisenberger N.: *The neural basis of social pain* 2012)**

GEMENSKAP OCH SAMHÖRIGHET SKYDDAR!

Människor, djur, naturen... och något större



Gemenskap skyddar hälsan!

- Alla former av **fungerande** gemenskap skyddar!
 - Parrelationen
 - Familjen / slakten
 - ”Byn”, kyrkan, kören, osv.
 - Relationen med ”något större”

Parrelationer skyddar

T.ex. Robles TF et al Psychol Bull 2013 Meta-analys, 72000 individer

- *Fungerande* parrelationer skyddar
 - Bättre hälsa
 - Stress man samlat på sig under dagen minskar på kvällen
 - Man känner
 - Trygghet
 - Tillhörighet
 - Mening
 - Lägre grad av hjärt-kärlsjuklighet
 - Minskad förtida dödlighet
 - Skyddseffekten *jämförbar med* att äta hälsosam kost
 - Handlar delvis om att *se de positiva sidorna* hos sin partner

Skyddar alla relationer?

(T Smith et al 2011)

- Entydig forskning:
 - **Dåliga relationer** tär mer än singelliv!
 - **Dåliga relationer**: stark **stressfaktor** – skadligt för hälsan – ökad risk för hjärt- kärlsjukdom
- *Att bo i singelhushåll innebär **inte** att man är ensam*
- Det avgörande är känslan av **upplevd ensamhet**
- *”Bättre med ensam ensamhet, än ensamhet när man är två”*
(Susanne Alfvengren)

Att skapa gemenskap....

- **Orden** / språket (men vi har inte haft språket så länge...)
- **Blicken** ("jag ser dig – du är sedd...")
- **Kroppsspråket** (välkomnande eller avvisande)
- **Beröringen** (taktil massage... en hand på en hand...)
- **Närvaron** (våga stanna kvar när orden inte räcker till)

Altruismen: *att hjälpa och tänka andra* dvs osjälviskheten, oegennyttan, medmänskligheten

- Personer som är altruistiska är mer attraktiva
- Att hjälpa någon annan handlar om att vara människa, och det får två effekter:
- Den som *blir hjälpt* blir förstås glad
- **Men *den som hjälper* vinner också på det: man *mår bättre*:**
 - när man hjälper, aktiveras hjärnans belöningscentrum:
 - man **mår bättre direkt i stunden** och man blir mer orädd!
T ex: Tristen Inagaki och Naomi Eisenberger 2012 "krama boll"
- Långsiktiga effekter: **den *hjälpsamma lever längre!***
 - T ex Stephanie Brown 2003 studie av 1500 gifta par

Tacksamhet

- **Äkta tacksamhet** (inte den insmickrande, beräknande) får oss att må bättre
- **Psykologiskt** (t ex König 2014, Karns 2017)
- **Kroppsligt /fysiskt** (t ex Jackowska 2016, Redwine 2016)
 - ***Redwine** et al visar att inflammatoriska markörer (CRP, TNF-alfa,IL-6) vid tidig hjärtsvikt sjunker mätbart.
 - Jakowska** : randomiserad. Bättre välbefinnande, bättre sömn, lägre diast bltr
- **Tacksamhet går att öva upp** och har effekter på hur man mår. Om man t ex varje kväll tänker på några saker som skett under dagen som man kan känna tacksamhet över, mår man bättre.

T ex **Christina Karns 2017** (självskattningsskalor, men även hjärnstudier visar effekter i prefrontalcortex, effekter som brukar förknippas med altruism: *“neural pure altruism” in ventromedial prefrontal cortex (VMPFC)*)

Gemenskap...

- Slutsats:
Gemenskap mellan **människor** skapar hälsa!
- *... men vi kan också ha gemenskap med **djur***

Hunden

- Människans bästa vän?
- Fysisk, vänskaplig och lojal
- Samtalspartner när det är svårt
- **American Heart Association (2013):**
”Hundägarskap har sannolikt samband med lägre risk för hjärt- och kärlsjukdomar”

Hunden – meta-analys

- **Caroline Cramer et al Meta-analys 2019: 3,8 milj hundägare:**
- Man blir mer aktiv
- Man upplever mer gemenskap
- Barn får färre (!) allergier
- Positiva effekter på blodfetter, blodtryck, stress
- **31% riskreduktion** att dö i förtid i hjärt-kärlsjd
- **24% riskreduktion** att dö förtid, oavsett dödsorsak

- Studier försöker kontrollera för ålder, kön, socio-ekonomi, men man kan ju inte göra randomiserade studier

Katten – meta-analys

Amr Ehab El-Qushayri 2020

- Också katt-ägarskap minskar risken för **hjärt-kärlsjukdom**
- Detta **trots** att man inte är ute och motionerar med katten!
→Kanske **gemenskapen** är skyddande?

Katt och vårdhund

- i vårdsituationer på demensboenden

(T ex Christine Gustafsson 2015 eller review Perkins 2008 vårdhund och demens)

- Lugnande effekt
- Apatin avtar, man blir aktivare men ej aggressiv
- Man får något att prata om
- Personer som slutat prata, börjar prata igen!

Gemenskap...

- Slutsats:
Både människor och djur skapar gemenskap...
- *... men också **naturen** skapar en stark känsla av samhörighet*
- *Människan har "**alltid**" levt i naturen*
 - *Naturen har gett skydd, mat, vila...*
 - *Vi är genetiskt gjorda för ett liv i naturen*

Naturens effekter (Green spaces)

- Sjukhuspatienter med naturutsikt (*Roger Ulrich klassiska studie 1984*)
 - **Kortare sjuhusvistelse**
 - Behövde mindre smärtstillande
 - Kände sig friskare
- Grönområden ökar **välbefinnande, minskar psykisk ohälsa** (*M White et al 2013*)
- **Parkmiljöer** har också god effekt (*bl.a. Yujuong Lee 2017*)
- *Att titta på bilder av naturen* ger en lugnande effekt, **minskad stress**
 - Stadsbilder ger ökad stress (review Hyunju Jo et al 2019)
- Att påta i jorden stärker **immunförsvaret** (*Marja Roslund et al. 2020*)

Green exercise (= motion ute i naturen)

Valerie Gladwell et al. 2013

- Review omfattande 65 artiklar
- All motion är nyttig, men motion utomhus kan ge synergieffekter
- Bl.a. visar studier (BC **Focht** 2009) att man rör sig snabbare utomhus, ändå känner man sig inte lika trött.
- **Akers** et al (2012) visar att den gröna färgen i naturen verkar distrahera, man märker inte av ansträngningen lika starkt
- **Ellaway** 2005 (BMJ): personer som bor i stadsdelar med grönområden rör sig 3 ggr mer!

Samhörighet – med *något större*

I livets slutskede

- **Min erfarenhet:** de flesta har behov av något att luta sig mot
- Mitt i livet är vi kognitiva, **inför slutet på vårt eget liv förändras sättet att se på livet och döden.**

Nära-döden-upplevelser och dödsbäddssyner – också en form av gemenskap?

■ Nära-döden-upplevelser

- Man upplever att man lämnat sin kropp
- En *gudomlig* / övernaturligt stark känsla av kärlek!

■ Dödsbäddssyner –

- Positiv närvaro av dem som gått före
- Gör en helt lugn – och förväntansfull!
- *Helga 90 år, djupt troende såg sin Gud?*

Fördjupningslitteratur



- Mina tankar i en populärvetenskaplig bok om
 - **Gemenskap**
 - Altruism
 - Tacksamhet

 - **Husdjurens betydelse**

 - Vårt behov av **naturen**
 - Och...
 - Vårt behov av “**något större**”

Lättläst tankebok för allmänheten om hur tanken på livets korthet kan hjälpa oss att få ”syn på livet”



Livets möjligheter
Gemenskap
Livets mening
Kärleken