




Universitetet i Bergen

Uttak 04.10.2012

Nyhet fra 03.08.2010

Nyhetsklipp

Dårlige forhold gir dårlig helse

 Forskning.no

03.08.2010 05:29

2

Dårlige forhold gir dårlig helse

Forskning.no. Publisert på nett 03.08.2010 05:29.

Dårlige relasjoner gir helseproblemer i befolkningen - på tvers av alder og kjønn, skriver Mette M. Aanes i denne kronikken.

Mette Marthinussen Aanes universitetslektor, Universitetet i Bergen

Tirsdag 03. august 2010

(Illustrasjonsfoto: www.colourbox.no) Det er en sterk sammenheng mellom problematiske og manglende sosiale relasjoner og subjektive helseplager i den generelle befolkningen. Dette viser nyere forskning ved Universitetet i Bergen.

Studien er basert på data fra Helseundersøkelsen i Hordaland (1997-2000) og viser samme tendens på tvers av kjønn og alder.

Symptomer på angst, depresjon, søvnvansker og somatiske plager rapporteres hyppig i sammenheng med problemer i nære relasjoner. Disse subjektive plagene har store kostnader for samfunnet, enkeltindividet og deres familier gjennom dårlig generell fungering og ofte langvarige sykemeldinger.

For bedre å kunne forebygge slike helseplager, er det derfor viktig med en bredere forståelse av de underliggende mekanismene som påvirker det sosiale mønsteret og som danner grunnlaget for disse sammenhengene.

Det er antatt at mennesket har et grunnleggende sosialt behov for tilhørighet til andre, og dette er avgjørende for hvordan vi orienterer oss i den sosiale verden. Sosial tilpasning er viktig for fungering i ulike sosiale roller som familiemedlem, omsorgsperson, venn og yrkesaktiv. Sosial kontakt med andre mennesker er også avgjørende i utviklingen av kognitive, atferdsmessige og sosiale mønstre.

Manglende sosial tilhørighet fører til ensomhet

Manglende sosial tilhørighet og tap av sosial kontakt fører ofte til ensomhet. Ensomhet oppstår når man ikke får oppfylt ens sosiale behov, noe som oppleves som smertefullt og

The screenshot shows a news article on the website 'forskning.no'. The main headline is 'Dårlige forhold gir dårlig helse'. The author is Mette Marthinussen Aanes. The article discusses how poor social relationships are linked to health problems. The page layout includes a top navigation bar, a main content area with text and a small image, and a right-hand sidebar with job listings and recruitment notices.

ubehagelig. Ensomhet kan oppstå ved at ens sosiale nettverk innskrenkes eller at den nære kontakten med andre forsvinner eller opphører.

Men den kan også oppstå ved at man lever i så problematiske nære relasjoner i familie eller jobbsammenheng at man ikke har overskudd og motivasjon til å opprettholde den sosiale kontakten og dermed trekker seg tilbake.

Det er dokumentert at slike problematiske sosiale relasjoner er en trussel mot tilhørighetsbehovet og at dette gir kroppslig aktivering og stressresponser på lik linje med annet stress. Når dette ubehaget blir kronisk, svekkes helsen. Det er derfor viktig å ta med den sosiale dimensjonen når man planlegger forebyggende og behandlende tiltak for subjektive helseplager i befolkningen.

Annen forskning viser at så mange som hver femte nordmann rapporterer at de har opplevd å være ensomme. Tap av ektefelle, det å bo alene, isolering og utestenging fra fellesskapet har blitt nevnt som mulige årsaker til ensomhet.

Det har vært antatt at ensomhet er mest utbredt hos eldre, men funn fra Hordaland-undersøkelsen viser at det er like mange 47-åringer som dem mellom 71-74 som rapporterer ensomhet. Også sammenhengen mellom problematiske sosiale relasjoner, ensomhet og søvnvansker viser seg å være stabil på tvers av alder for dette utvalget. Dette kan tyde på at de sosiale problemene ikke endrer seg med alderen.

Selv om man finner et tilsvarende mønster for helseproblemer relatert til dårlige og svekkede sosiale relasjoner for de to aldergruppene, er det ikke utelukket at de underliggende mekanismene kan være forskjellige. Her kan det for eksempel være forskjeller i motivasjonen for å søke sosial kontakt, i ønsket om opprettholdelse av ens sosiale nettverk og eventuelt endringer i rapportert sosialt behov. Her kan også sosial aldring med endrede kognitive og motivasjonelle faktorer spille inn.

Kvalitet framfor kvantitet

Fra et teoretisk perspektiv er det spesielt tilhørighetsteorien som har dannet grunnlag for antagelsene om at det er en sammenheng mellom positive og negative sosiale relasjoner og helse. Denne teorien tar utgangspunkt i at mennesket har et grunnleggende behov og en trang eller motivasjon til å knytte og opprettholde stabile sosiale bånd, og at dette behovet igjen styrer våre tanker og handlinger.

Forskning viser jevnt over at positive relasjoner og positiv samhandling med andre regnes som bra for helsen, mens negative og manglende sosiale relasjoner kan gi store helseplager.

I henhold til tilhørighetsteorien er det avgjørende at det foreligger meningsfylte, gjensidige sosiale relasjoner og at den ønskede sosiale kontakten er relativt hyppig og stabil.

Sosial kontakt med de samme menneskene over tid danner derfor et bedre grunnlag for sosial tilfredshet og tilhørighet enn kortvarige og mer flyktige forbindelser. Det er dermed ikke antallet sosiale relasjoner, men heller kvaliteten av de sosiale relasjonene man har, som får betydning.

Ensomhet oppstår når man ønsker og har behov for mer sosial interaksjon med betydningsfulle andre enn den man faktisk oppnår. Ensomhet blir dermed sett på som et utfall av at tilhørighetsbehovet ikke er innfridd.

Det er heller ingen garanti mot ensomhet at man er i en relasjon eller at man omgås andre. Forskningen viser at man godt kan være ensom blant andre. Nesten 10 prosent av de spurte hordalendingene rapporterer at de er ensomme selv når de er sammen med andre. Dette viser betydningen av tilhørighetsaspektet og viktigheten av oppfyllelsen av individuelle sosiale behov.

Sosialt stress er truende

Problematiske og stressende sosiale relasjoner er sett på som en trussel mot det grunnleggende sosiale behovet og fører til angst for utestenging og isolasjon. Det er blitt argumentert for at denne negative effekten oppleves som en direkte trussel mot tilhørigheten og at stressreaksjonen som oppstår utløses av redselen for å bli utestengt fra fellesskapet og ikke nødvendigvis av at slik utestenging faktisk finner sted.

Sosialt stress utløses av mennesker man står i et nært forhold til, og kan være forårsaket av situasjoner hvor man for eksempel opplever at partneren krever for mye av en, eller at man direkte blir sjikanert og hakket på, eller at mennesker man må omgås daglig misliker hverandre.

Når denne situasjonen blir kronisk, oppstår det stressresponser som på sikt kan gi helseplager. Hos de hordalendingene som rapporterer sosialt stress, rapporteres det også ensomhet, symptomer på angst, depresjon, søvnvansker og somatiske plager.

Redde for nye feilgrep

Både opplevelsen av dårlige sosiale relasjoner og ensomhet preger tankemønsteret og atferden til dem som blir rammet. Bekymringen for ens sosiale situasjon er sett på som et naturlig signal på at noe er galt og at det er nødvendig å gjøre noe med den sosiale situasjonen.

Både personlighetsfaktorer og tidligere sosiale erfaringer spiller en vesentlig rolle for hvordan man takler og mestrer en slik situasjon. Mennesker som er optimistiske og positive, opplever også mer sosial støtte fra andre i vanskelige situasjoner og dette påvirker hvordan de løser konflikter, men også opplevelsen av alvorlighetsgraden av konflikter.

Forskning viser at ensomme mennesker har dårligere problemløsningsevner, er mindre tillitsfulle og er generelt mer pessimistiske til nye relasjoner enn dem som ikke opplever ensomhet. Dette er ofte forklart ved at ensomme er redde for nye feilgrep og negative sosiale hendelser og at de dermed prøver å unngå sosiale interaksjoner av redsel for å bli avvist.

Dermed påvirker tidligere negative erfaringer ens handlingsmønstre overfor nye relasjoner. Denne negative spiralen får ensomme generelt til å rapportere mer stress i dagliglivet, større oppmerksomhetsproblemer, reduserte problemløsningsevner, søvnvansker og generelle plager. Selv i tilfeller hvor de opplever støtte fra andre, har de likevel en tendens til å være

misfornøyde.

Helsen svekkes

Resultater fra helseundersøkelsen i Hordaland viser at det er en sterk sammenheng mellom dårlige og manglende sosiale relasjoner og mentale og fysiske helseplager.

Både symptomer på angst, depresjon og somatiske plager som smerter i rygg, nakke, mage og hodepine er rapportert. I tillegg ble søvnvansker i form av forstyrret nattesøvn og tretthet på dagtid undersøkt i forbindelse med sosialt stress og ensomhet. Også her ble det funnet en betydelig sammenheng.

Ensomhet ble i tillegg funnet å spille en vesentlig rolle som påvirkende faktor i sammenhengen mellom sosialt stress og subjektive helseplager. Dette viser at den sosiale helsen er svært viktig å ta vare på, og at det må settes inn tiltak som både ivaretar det sosiale, psykologiske og medisinske aspektet når man forebygger og behandler subjektive helseplager i befolkningen.

Det er også viktig å være klar over at det er store individuelle forskjeller i sosialt behov og at medikamentell, terapeutisk og fysikalsk behandling ikke er nok, men at det i større grad også må tas hensyn til og tilrettelegges for å ivareta de underliggende sosiale behovene.

Men det viktigste er å merke seg at mangelen på sosiale relasjoner i seg selv er en direkte årsak til at den mentale og fysiske helsen svekkes.

Referanser:

Basert på mitt doktorgradsarbeid: Poor social relationships as a threat to belongingness needs. Interpersonal stress and subjective health complaints: Mediating and moderating factors. Med artiklene:

Aanes, M. M., Mittelmark, M. B., & Hetland, J. (2010): Interpersonal stress and poor health: The mediating role of loneliness. *Journal of European Psychologist*, 15(1), 3-11.

Aanes, M. M., Mittelmark, M. B., & Hetland, J. (2009): Experience of loneliness: Main and interactive effects of interpersonal stress, social support and positive Affect. *International Journal of Mental Health Promotion*, 11(4),

25-33.

Aanes, M. M. Hetland, J. Pallesen. S. & Mittelmark, M. B. (submitted): Does loneliness mediate the stress-sleep quality relation? The Hordaland Health Study.

© Forskning.no

Se webartikkelen på <http://ret.nu/1z31JEPZ>