

HÄLSOSAMT ATT JOBBA PÅ RELATIONERNA



Vilka biologiska mekanismer som gör att ett fungerande socialt liv är viktigt för hälsan blev lite tydligare i en färsk studie. Där har forskare från universitet i Kalifornien och Chicago tittat på hur 400 gener kopplade till immunförsvaret hänger ihop med social isolering. Och de kunde se skillnader mellan de som var nöjda med sitt sociala liv och de som upplevde sig som isolerade.

Aktiviteten i gener kopplade till inflammation var hög hos en stor andel av de mest isolerade, samtidigt som gener kopplade till att bekämpa virusinfektioner var mindre aktiva. Eftersom det är svårt att med säkerhet säga vad som är hönan respektive ägget bestämde forskarna att också göra ett experiment på rhesusapor för att testa sin hypotes. Aporna delades slumpmässigt in i två grupper där den ena gruppen tilläts knyta nya sociala kontakter, medan den andra inte fick det. Det visade sig snart att de sociala aporna rent fysiskt påverkades positivt av sitt umgänge, bland annat med högre nivåer av immunceller i blodomloppet. Resultaten, hävdar forskarna, kan visa på en starkt bidragande orsak till att exempelvis ensamma äldre dör tidigare.

Slutsatserna återspeglar ett modernt sätt att se på psykisk och fysisk hälsa, där de inte längre separeras på samma sätt som förr. **"Vi är en** hel organism som samspelar. Psyket påverkar hur kroppen fungerar, hur kroppen fungerar påverkar psyket. Det sker i växelverkan och allt hänger ihop. Ett exempel är att gener slås på eller av beroende på sådant som stress, motion, kost, säger Fredrik Livheim.

Långvarig stress är en viktig förklaring till sjukskrivning, och illa fungerande relationer är i sin tur en starkt bidragande orsak till stress. Hög arbetsbelastning är den vanligaste orsaken till stress enligt självrapporter på arbetsplatser – men på god andra plats kommer just sociala relationer. Nedstämdhet och ibland depression - i sig en stark riskfaktor för dålig kroppslig hälsa - hänger ofta samman med dåliga relationer på och utanför jobbet.

Det är alltså klarlagt att våra sociala nätverk betyder mycket för hälsan. Men samtidigt – och det vet alla som befinner sig i en intensiv fas i karriären – kan det periodvis vara svårt att få tid eller energi för att underhålla sina relationer. Men det finns ändå vägar framåt, enligt Fredrik Livheim.

”**Livet ser olika** ut i olika perioder. Ibland är man i en fas där man vill jobba hårt och då får man försaka annat. Men det går att hålla sina relationer vitala med rätt liten insats”, säger han.

Han exemplifierar med hur detta ofta hanteras av hårdsatsande elitidrottare som inför ett OS inte direkt har tid att dricka kaffe med kompisgänget.

”Det gäller att inte sätta sina relationer helt på paus. Även om man inte kan fika varje vecka så kanske man kan skicka ett sms.”

Samma principer gäller på jobbet, hävdar Fredrik Livheim. Han konstaterar också att sociala beteenden - som att hjälpa andra, att bjuda och vara generös i lyckoforskning - visat sig vara väldigt gynnsamt. Förutom att det känns bra för en själv ökar också sannolikheten att få hjälp och stöd från omgivningen – något som är nog så viktigt för den som vill göra karriär.

”**Det gynnar både** en själv och affärerna. Man tänker att man är effektiv när man snålar in på de små saker som är kittet i sociala relationer på jobbet, som en kaffepaus med kollegorna. Men det är att bita sig själv i svansen. Att odla goda relationer på jobbet är en buffert mot stress och psykiska problem och på sikt bra för effektivitet och resultat.”

Även om relationer spelar stor roll för vår hälsa är det viktigt att komma ihåg att vi alla är olika, och att vissa klarar sig alldeles utmärkt med små nätverk. När det gäller relationer kan det precis som med allt annat bli för mycket av det goda.

”**Att jobba väldigt** mycket kan vara ett undvikande, något man tar till som en distraktion för att undkomma något som är jobbigt. Likadant kan det vara med relationer. Ett väldigt intensivt socialt liv kan vara något personer gör när de av olika skäl inte står ut med att vara själva. Kanske ska man stanna upp och fundera över vilken kvalitet man vill ha i sina relationer”, säger Fredrik Livheim.

Björn Hedensjö