

DESEMBERHILSEN

Gjennom skiftende tider mot nye muligheter!

Det er uforutsigbare tider, med krig, katastrofer og dystre spådommer. Det er mye å bekymre seg over, men også mye å glede seg over og være takknemlig for. Håp, glede og takknemlighet er kanskje noe av det viktigste vi kan dele med hverandre!

Gode rutiner og døgnrytme har vist seg viktig i hverdagen. Det gjelder å opprettholde gode rammer og stabilitet i hverdagen, det gir trygghet i en verden som kan føles utrygg.

Nærhet og omsorg i gode relasjoner er helsefremmende. Ensomhet og isolasjon gir grobunn for sykdom. Tap og sorg er prisen for å være glad i noen, enten det er mennesker eller kjæledyr. Sorg må bearbeides, best med nære fortrolige som ledsagere i en sorgprosess som kan ta lang tid. Ubearbeidet sorg og følelser som stenges inne, vil gi sår i sjelen og kan senere utvikle seg til depresjon og øke risiko for kroppslig sykdom.

Bruk av nett og skjerm for kommunikasjon, kan skape kunstige overfladiske kontaktpunkter. Når de fysiske møter for kommunikasjon uteblir, kan det bli vanskelig å utvikle tillit og dype relasjoner. En helsetjeneste dominert av roboter, er trolig ikke optimalt i en tilfriskningsprosess. Menneskene er skapt for å leve sammen i omsorg for hverandre. Evne til empati er viktig i en helsefremmende sammenheng.

Selv om mennesker blir mer koblet gjennom sosiale medier, er det likevel stadig flere som føler seg ensomme. Ensomhet som et folkehelseproblem ble forsterket under korona-pandemien. Etter at pandemien var over, er ensomhet og sosial isolasjon et økende folkehelseproblem som påvirker mennesker i alle aldre. Ensomme eldre spiser mindre, sover dårligere, beveger seg mindre og har økt risiko for kognitiv svikt og demens.

Mange overfladiske sosiale kontakter erstatter ikke den genuine dypere kontakt mellom nære fortrolige. Med kjente mennesker rundt seg, kan en likevel føle ensomhet. En person som opplever ensomhet, vil ofte beskrive det som å føle seg alene. Det er forskjellig fra sosial isolasjon hvor det er mangel på sosial tilknytning. Sosial isolasjon kan være en følge av ensomhet. Samtidig er det mange mennesker som opplever ensomhet, selv om de fortsatt har sosial tilknytning.

Sosiale medier påvirker virkelighetsoppfatningen vår og kan forsterke opplevelsen av ensomhet. Barn og ungdom uttrykker en følelse av å miste seg selv. Det går stadig raskere på skjermen. Med hjernens belønningssystem av dopaminstigning når noen liker statusen vår, med «likes» og følgere på sosiale mediekontoer, tappes vi for tid og krefter. Det skaper avhengighet, mens svekket konsentrasjonsevne reduserer innlæringsevnen. Dersom sosiale medier dikterer hvem vi er, kan det få konsekvenser med utvikling av depresjon og angst. Spesielt bekymringsfullt for barn og ungdom og mennesker i en identitetskrise.

Ensomhet må tas på alvor fordi det kan gi helseutfordringer. Kroppens stress-respons aktiveres og immunsystemet hemmes. Sosial isolasjon og ensomhet gir økt risiko for høyt blodtrykk, hjertesykdom, fedme, angst, depresjon, søvnvansker, hukommelsesproblemer og tidlig død.

Alle trenger et sosialt nettverk av støtte. Livet er utfordringer vi skal finne løsninger på. Vi kjenner ikke de skjulte kampene andre går igjennom. Tilhørighet kan oppleves på ulikt vis. Det kan være i forhold til familie og venner, fellesskap i turlag, sangkor eller frivillig arbeid, det å være del av en større sammenheng. For mange er åndsdimensjon og trosforankring bærebjelken gjennom skiftende tider.

I perioder er det normalt å kjenne på frykt, sorg og ensomhet. Det er så mye vi ikke kan kontrollere, så mange variabler vi ikke kan forutse. Kanskje gir det oss mulighet til å prioritere de nære ting og kjenne på takknemlighet over de små gleder. Å være til stede i eget liv og i livene til de som står oss nær, gir livet mening.

Vi trenger å skjerme oss fra larmen og skadelig påvirkning og åpne opp for de gode sanseopplevelsene. De gode sanseintrykkene danner grunnlaget for de gode tankene, følelsene, de gode samtalene og de gode handlingene. Det gir grunnlaget for god helse og livskvalitet. Naturopplevelser, musikk, det gode måltidet og samværet, et håndtrykk eller et smil, alt har betydning.

Vi må lære oss å leve i en verden som er uforutsigbar og hvor livet er et usikkert prosjekt. Da er det viktig å finne en forankring, faste holdepunkt og gode rytmer og vaner i hverdagen. Helsefremmende livstil med god døgnrytme og tilstrekkelig nattesøvn, er viktig. Nærhet og tilstedeværelse i hverandres liv gir meningsfylde og trygghet.

Øyeblikket er det eneste vi har, og tiden er tilmålt. Livet er nettopp nå, med sine opp- og nedturer. Vi gråter av glede og vi gråter av sorg. Utfordringer som kan synes uovervinnelig, kan gi grobunn for ny vekst og muligheter.

Tenn lys for deg selv og for andre, hver gest av godhet gir lys i verden.
Se de små gleder og lyspunkt i hverdagen og husk at ingenting er uten håp.
Med ønsker om en fredfull jul og et nytt år med god helse!

Vennlig hilsen fra Elisabeth Dramsdahl

« - med omsorg for den enkelte, med natur og vitenskap som forankring »

