

Hetjur hamingjunnar

Hvað er heilbrigði? Alþjóðlega heilbrigðismálastofnun (WHO) skilgreinir heilbrigði sem andlega, líkamlega og félagslega vellíðan en ekki einungis líf þeirra sem ekki glíma við sjúkdóma eða örorku. Það er eðlilegt að þessir þættir slái ekki alltaf í takt þrátt fyrir að hafa afgerandi áhrif hver á annan. Við ákveðnar aðstæður er mannlegt að finna fyrir depurð, sektarkennd, reiði eða kvíða en þegar slíkar tilfinningar vara lengi, án gildrar ástæðu gæti það verið merki um bregðast þurfi við með því að leita til aðstandenda eða fagaðila.

Fyrsta rannsóknin sem framkvæmd var á áhrifaþáttum hamingju var útfrá þeirri tilgátu að þeir sem hefðu upplifað fæst áföllin og væru undir sem minnstu álagi væru þeir hamingjusömustu. Niðurstaðan var sú að þeir sem tilheyrðu hópi hamingjusömustu einstaklinganna voru þeir sem höfðu upplifað erfiðleika og það sem hefði úrslitarkost á velferð þeirra var viðhorf og úrvinnsla þeirra á erfiðleikum.

Dóra Guðrún Guðmundsdóttir, sviðstjóri Lýðheilsusviðs hjá Embætti landlæknis birti nú á dögum fyrirlestur á samfélagsmiðlum um jákvæða sálfræði og geðrækt á tímum Covid-19. Þar leggur hún áherslu á mikilvægi félagslegra tengsla og áhrifum þess á hamingju einstaklinga. Einnig bendir hún á samkvæmt íslenskri rannsókn sem skoðaði hamingju íslensku þjóðarinnar fyrir og eftir bankahrun hafi niðurstöður sýnt aukna hamingju meðal íslenskra ungmenna og stærsti áhrifaþáttur aukinnar hamingju þeirra hafi verið að eyða meiri tíma og umhyggja foreldra sinna. Svo virðist sem hægt hafi á hraða samfélagsins og fólk staldrað við og fjárfest í auknum tíma með fjölskyldunni. Þrátt fyrir þann jákvæða viðsnúning virðist samfélagið verði aftur komið á aukinn hraða og hamingju íslenskra ungmenna verið á niðurléi fyrir Covid-19.

Sama rannsókn sýndi einnig þær niðurstöður að viðhorf til aðstæðna væri það sem greindi á milli þeirra sem töldu sig hamingjusama og þeirra óhamingjusömu.

Við þurfum að viðurkenna hinar ýmsu tilfinningar og hlusta á þær af forvitni, samkennd og hugrekki. Þannig er hægt að átta sig á uppruna þeirra og hvernig hægt sé að mæta þeim. Verum stolt ef við þurfum að leita okkur aðstoðar og hrósum okkur fyrir að hlusta á líkama og hug okkar.

Nú er tími til þess að staldra ekki stutt við- heldur skapa venjur og viðhorf sem leggur áherslu á að hlúa að fjölskyldu og vinum. Verum hetjur eigin tilfinninga og bjóðum allskonar tilfinningar velkomnar.

Sýnum sjálfum okkur og öðrum hlýju,

*Guðrún Magnúsdóttir
Lýðheilsufræðingur Reykjanesbæjar*