



Ragnhild Elise Ørstavik

(f. 1964) er assisterende sjefredaktør i Tidsskriftet og seniorforsker ved Folkehelseinstituttet.

Foto: Espen Røysamb

Nordmenn er verdens lykkeligste folkeslag.

Helse i hvert smil?

«Se for deg en stige med trinn nummerert fra null til ti. Toppen av stigen representerer det best tenkelige livet for deg, bunnen det verst tenkelige. På hvilket trinn føler du at du står nå?»

Svaret på spørsmålet danner grunnlaget for *World happiness report 2017*, der Norge nylig ble kåret til verdens lykkeligste land (1). Vi står i gjennomsnitt mellom det syvende og åttende trinnet, med en skår på 7,54. Det er trangt i teten: 11 land, og hele Skandinavia, klumper seg sammen på oversiden av syvtallet. Gjennomsnittet i verden er 5,31, mens Burundi (2,91) og Den sentralafrikanske republikk (2,70) står nærmest bunnen.

Forskjellen mellom landene forklares ut fra seks faktorer, der brutto nasjonalprodukt per innbygger, sosial støtte og helse bidrar mest. Økonomi forklarer dobbelt så mye som helse når det gjelder forskjellen mellom de ti nederste og øverste landene (36 % versus 18 %). Likevel kan lykke være bærekraftig: Costa Rica har et fem ganger så lavt økologisk fotavtrykk som USA, men ligger likt med hensyn til lykke (2).

I *World happiness report* måler man hvordan vi vurderer vårt eget liv. Forskning på lykke og livskvalitet skiller mellom tre subjektive mål: livstilfredshet, positive følelser og opplevelse av mening (3). Ulike faktorer kan ha ulik påvirkning på disse målene: Nobelprisvinneren Daniel Kahneman har vist at mens inntekt i stor grad påvirker hvordan vi vurderer livet vårt, har helse og helseatferd sterkere sammenheng med positive følelser (4).

Lykkelige mennesker lever lenger og har bedre helse: En studie av danske eneggede tvillingpar over 70 år viste 10 % reduksjon i dødelighet for hvert standardavvik økning i selvrapporterte positive følelser (5). Slike undersøkelser regnes for å være gode indikatorer på årsakssammenhenger, fordi man sammenligner tvillingene innad i par og dermed fjerner sammenhenger som skyldes genetikk og oppvekstmiljø. Positive følelser ser ut til å være særlig viktig blant eldre (6) og fungerer som en beskyttende faktor for hjerte- og karsykdommer. Forfatterne av en studie publisert i *European Heart Journal* fulgte nærmere 2 000 personer i ti år, og de kalte like godt artikkelen *Don't worry, be happy* (7). Selv etter å ha justert for symptomer på depresjon, var det en tydelig sammenheng mellom positive følelser og forekomsten av hjerte- og karsykdommer (7).

Kan positive følelser ha en direkte, biologisk effekt på helsen? I fjor kom resultatene fra den hittil største studien av sammenhengen mellom lykke og leveår. Blant over 700 000 middelaldrene kvinner hadde de som i utgangspunktet var ulykkelige mesteparten av tiden, 40 % økt sannsynlighet for å dø i løpet av observasjonstiden (8). Effekten forsvant imidlertid etter justering for selvopplevd helse. Forfatterne konkluderer derfor med at hele sammenhengen mellom positive følelser og dødelighet skyldes helsen sin effekt på humøret, ikke omvendt.

Da den amerikanske samfunnskritikeren og forfatteren Barbara Ehrenreich fikk brystkreft, hørte hun – også fra helsepersonell – at bare hun beholdt humøret og tenkte positivt, ville det gå bra (9). Eller omvendt: Dersom hun *ikke* så på sykdommen som en unik mulighet til selvutvikling, kunne hun takke seg selv dersom hun ikke «vant kampen». Ehrenreich gikk gjennom den vitenskapelige litteraturen og fant ingen holdepunkter for at hennes humør skulle påvirke kreftsykdommen (9). Før raseriet la seg skrev hun boken *Smile or die* (9), der lykkepresset ikke bare fikk skylden for unødig selvbebreidelse blant kreftpasienter, men også finanskrisen i 2008. Boken gir et usedvanlig innblikk i en kultur der det gis lite rom for negative følelser, og ansvaret for egen helse går altfor langt.

Helsedirektoratet mener det er behov for regelmessige målinger av befolkningens selvopplevde livskvalitet (10, 11). Hvorfor trenger vi det, når vi allerede er verdens lykkeligste? Resultatene fra *World happiness report* viser at 80 % av variasjonen i lykke skyldes variasjoner innad i land. I Norge har vi gode data på sykkelighet, mens vi vet mindre om hva som fremmer gode liv (11). I Storbritannia lanserte helsemyndighetene i 2011 prosjektet «fem veier til lykke», basert på vitenskapelige undersøkelser av hvordan enkeltindivider kan øke sitt eget lykkenivå: Ha kontakt med andre mennesker, vær fysisk aktiv, lær nye ting, gi til andre og vær til stede i øyeblikket (12). Rådene overlapper til dels med dem som gis for å styrke den fysiske helsen, og er, som dem, ikke særlig avanserte. Om de er lettere å følge, gjenstår å se.

Litteratur

- Helliwell J, Layard R, Sachs J. *World happiness report 2017*. New York, NY: Sustainable Development Solutions Network, 2017.
- Seaford C. Policy: time to legislate for the good life. *Nature* 2011; 477: 532–3.
- Helsedirektoratet. Well-being på norsk. Oslo: Helsedirektoratet, 2015. <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/971/Well-being%20på%20norsk%20IS-2344.pdf> [13.4.2017].
- Kahneman D, Deaton A. High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proc Natl Acad Sci U S A* 2010; 107: 16489–93.
- Sadler ME, Miller CJ, Christensen K et al. Subjective wellbeing and longevity: a co-twin control study. *Twin Res Hum Genet* 2011; 14: 249–56.
- Steptoe A, Deaton A, Stone AA. Subjective wellbeing, health, and ageing. *Lancet* 2015; 385: 640–8.
- Davidson KW, Mostofsky E, Whang W. Don't worry, be happy: positive affect and reduced 10-year incident coronary heart disease: the Canadian Nova Scotia Health Survey. *Eur Heart J* 2010; 31: 1065–70.
- Liu B, Floud S, Pirie K et al; Million Women Study Collaborators. Does happiness itself directly affect mortality? The prospective UK Million Women Study. *Lancet* 2016; 387: 874–81.
- Ehrenreich B. *Smile or die: How positive thinking fooled America and the world*. London: Granta, 2009.
- Helsedirektoratet. Anbefaler måling av livskvalitet. Oslo: Helsedirektoratet, 2016. <https://helsedirektoratet.no/nyheter/anbefaler-maling-av-livskvalitet> [20.4.2017].
- Helsedirektoratet. Gode liv i Norge. Utredning om måling av befolkningens livskvalitet. Oslo: Helsedirektoratet, 2016. <https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/gode-liv-i-norge-utredning-om-maling-av-befolkningens-livskvalitet> [20.4.2017].
- NHS. Five steps to mental wellbeing. <http://nhs.uk/Conditions/stress-anxiety-depression/Pages/improve-mental-wellbeing.aspx> [6.4.2017].

 Engelsk oversettelse på www.tidsskriftet.no