

En rapport om folkhälsan

Fysisk (in-)aktivitet

Vi har en stigande ohälsa där stillasittandet har blivit vår nya ”rökning”. Teknologin jobbar med att ta bort mycket av vår naturliga fysiska aktivitet i vardagen. Rulltrappor, hissar, dammsugare, diskmaskiner, gräsklippare, allt det görs enkelt med en självgående maskin eller robot. Vi sitter större delen av vår vardag, vi sitter när vi jobbar, äter, umgås, och när vi åker bil till gymmet för att träna. Tidigare har det främst varit fokus på måttlig fysisk aktivitet och dess hälsofrämjande inverkan på oss, men trots det kan man ändå klassas som en aktiv soffpotatis. Studier visar att 4 timmar stillasittande om dagen gör att du kan få metabolt syndrom även om du tränar måttlig aktivitet 150 min i veckan, vilket innebär insjuknad i hjärt- och kärlsjukdomar. Att inte vara stillasittande är därför ännu ett sätt att skapa en bättre hälsa.

Psykosocial ohälsa

Psyisk ohälsa och stress är den vanligaste orsaken till sjukskrivning, sedan år 2010 har sjukfrånvaron ökat med nästan 70 procent. Långvarig stress kan leda till utmattningssyndrom, eller utbrändhet som vi kanske är mest vana vid att kalla det. En av fem har varit borta från jobbet på grund av utmattningssyndrom. Man ser att det i större utsträckning är kvinnor som drabbas, 136 respektive 71 per 1000 anställda. Är stress negativt? På 1970-talet blev stressforskare uppmärksamma på att många människor inte behövde bli sjuka av att utsättas för allvarliga påfrestningar. Det är sällan påfrestningar och belastningar är avgörande för vårt sätt att reagera, det är snarare relationen mellan belastning och resurser. Känslan av att inte ha kontroll och att inte bli sedd är några delar som ingår i psykosociala arbetsmiljöhälsan, därför är det ytterst viktigt att vi känner att vi har utrymme för egna beslut, fungerande feedback från kollegor och chefer, tydligare kriterier som visar hur man lyckats med sina uppgifter, fortbildning kontinuerligt, god framförhållning och resurser såsom rätt medel för att utföra sina uppgifter för en god hälsa. Social gemenskap är en del av vår hälsa, att känna samhörighet med vår omgivning och vara betydelsefulla är viktigt för vårt välmående och kan likställas med behovet av luft, vatten och mat. Vi människor har mycket svårt att fungera om vi inte känner eller förstår meningen med det vi utför, kontinuitet i livet, ramar och strukturer som vi ingår i gör att världen är begriplig och förutsägbar.

Sömn, kost och humör

Vi har en kombination av olika delar som är viktiga för vår hälsa och påverkar oss på olika sätt. Sämre sömn och matvanemönster påverkar energi och koncentration som i sin tur påverkar humör, mat är kopplat till vår hälsa genom trivsselfaktorer av den sociala aspekten, men också fysiska hälsofaktorer. Sömnen är ett anabolt, reparerande och uppbyggande tillstånd och får vi för lite sömn påverkas till exempel tillväxthormon och testosteron negativt, men även immunförsvaret drabbas. Studier visar att elever med bättre matvanor, har ett ökat välbefinnandet och det resulterar i en godare självbild, vilket även har inverkan på prestationen, medan elever som slarvar med maten och sömnen oftare känner stress. Det går

att anta att individer som har svårigheter med sitt sömn- och vakenhetsmönster känner sig trötta och hängiga inte prioriterar fysisk aktivitet.

Engagemang och handlingskraft

Självkontroll är en viktig del för att skapa handlingskraft, denna påverkas av vårt humör. Bra humör främjar generellt sett resan mot målet, medan dåligt humör avvisar eller försvårar det, detta för att människor närmar sig positiva stimuli och backar eller undviker negativa stimuli.

Vi får inte resultat av vad vi vet är bra för oss, resultat skapas av våra handlingar. Oftast saknas motivation till en handling. Hur skapar vi engagemang som främjar vår hälsa? Frågan är också intressant att appliceras på arbetssätt, för att ett företag ska växa och skapa lönsamhet krävs engagerade medarbetare. Endast 16 % i Sverige är engagerade i sitt arbete. Det är alltså 16 % som tycker det är roligt att gå till jobbet och som fokuserar på att skapa värde varje dag åt organisationen de arbetar åt.

Så varför skjuter vi upp saker framför oss istället för att ta vårt ansvar? Tjugo procent av den vuxna befolkningen har stora svårigheter till följd av prokrastinering, och för studenter inom högre utbildning är siffran 50 %. Förutom att arbete och studier blir lidande upplever en del studenter en försämrad hälsa genom svåra besvär av depression och ångest. Att prokrastinera innebär att frivilligt skjuta upp en viktig aktivitet trots vetskapen om att det leder till stress, ångest och ytterligare negativa konsekvenser. Att prokrastinera ger oftast omedelbar tillfredsställelse men försummar eller ignorerar förpliktelser de har som ger belöningar på längre sikt.

Statens folkhälsoinstitut skriver följande om vår hälsa:

1. Ohälsan leder till stora kostnader för samhället

Genom att beräkna både direkta och indirekta kostnader ser man tydligare hur ohälsan påverkar den svenska ekonomin. Ohälsan lågt räknat kostar 120 miljarder kronor per år, en stor del av samhällets kostnader för ohälsa är relaterad till levnadsvanorna så som tobaks- och alkoholbruk, fysisk inaktivitet och ohälsosamma matvanor, som är de främsta orsakerna till sjukdomsburden i Sverige.

2. Det finns ömsesidigt samband mellan hälsa och ekonomisk tillväxt

Ur ett samhällsperspektiv ger god hälsa ökat arbetskraftsdeltagande, fler produktiva år och högre produktivitet i näringslivet. En god hälsa kan med andra ord bidra till ekonomisk utveckling och tillväxt för individen, näringslivet och samhället. När befolkningen har en bättre hälsa så minskar dessutom kostnaderna för vård, service och transfereringar relativt sett, tack vare den minskade efterfrågan. Hälsa genererar således produktivitet och investeringar som bidrar till ekonomisk tillväxt, vilket skapar förutsättningar för goda livsvillkor och levnadsvanor som i sin tur ger god hälsa.

3. Arbetslivet har en nyckelroll för folkhälsan

Arbetsmiljön, men också exempelvis anställningsformer och möjligheter att skapa balans mellan arbete och fritid, har betydelse för god hälsa. Arbetsplatsen kan vara en utgångspunkt

för förebyggande och hälsofrämjande insatser, som också kan omfatta hälsorelaterade levnadsvanor och livsvillkor.

Hur vänder vi den dåliga trenden?

Kost, fysisk aktivitet, stress och sömn hör ihop och kan underlätta för varandra, i rätt mängd skapar det mer energi och bättre humör. Många vet vad som krävs men gör inte det, tvärtom så kan det ställa mer krav på oss som leder till negativa känslor och tankar, och resultera i prokrastination. Jag tror att ett positivt humör kan underlätta det mesta i vår vardag och vårt sätt att ta hälsorelaterade beslut. Glädje och ett positivt mål ökar vår vilja att skapa handlingskraft och därmed gör vi fler val som leder oss i rätt riktning. Glädje och lycka kan vi skapa genom träning av acceptans till både oss själva och andra, med mer förståelse, medkänsla och kärlek. Mindre dömande mot oss själva samt tydliga skillnader mellan att vi duger som den vi är- självkänsla, och vad vi presterar- självförtroende. Vad vi behöver är att stanna upp och leva mer i nuet, med medvetna tankar och genomtänkta beslut. Då har vi en större chans att skapa något som betyder något för oss i långa loppet och inte för att få direkt tillfredsställelse. Mål och tydlighet mår vi bra av, det ger oss fokus, minskar stressen och gör att vi känner mer motivation. Med mer motivation blir vi mer engagerade och handlingskraftiga. Investerar vi i att skapa hälsosamma och starka individer kommer vi se ett rejält uppsving, både på den personliga fronten och på offentliga platser såsom skolor och arbetsplatser, med friska, engagerade och glada människor. Det skapar ett hållbart samhälle.

Rim Mourad