

Noget af det bedste, vi kan gøre med vores tid, er at være sammen

Venner forlænger dit liv

Forleden så jeg filmen *The Social Network*, der handler om opfindelsen af facebook: hjemmesiden, der på få år har suget vores sociale liv ind i cyberspace. 500 millioner af os sidder allerede derinde. Og den film fik mig til at tænke over, hvor meget af vores liv, vi lever i en digital virkelighed. Vi sidder med hver vores skærm. Børnene med PlayStation. Teenagerne med facebook på computeren. Vi voksne med mail på iPhone. Vores møder sker mere og mere over nettet. Vi ses virtuelt.

Det er der meget godt i, men kan også bekymre sig for, om hvad der sker, hvis virtuelt samvær langsomt erstatter virkelige møder. De to former for interaktion virker vidt forskelligt på os. Når vi mødes over nettet, sidder vores kroppe isoleret bag en skærm, mens vores hjerner er pluggede in. Men socialt samvær foregår ikke kun i hjernen. Det foregår i kroppen. I øjenkontakten, kropsberøringen, kram, knus, latter. Og det lader til, at det faktisk kan udrette små mirakler at være sammen med vores venner og nære – rigtigt sammen.

Lige så farligt som rygning

Netop effekten af socialt samvær har psykologen Oscar Ybarra fra Michigan Universitet forsket i. Og han har fundet, at isolation fører til, at vores mentale evner hurtigere svækkes med alderen. Socialt samvær, derimod, hjælper til at holde os mentalt skarpe.

Professor i psykologi Julianne Holt-Lunstad fra Brigham Young Universitet er ligefrem kommet frem til, at venner forlænger vores liv. Hun og hendes team har gennemgået over 145 studier af, hvordan samvær påvirker vores helbred. Og konklusionen er, at folk med stærke sociale bånd lever væsentligt længere end dem uden. I de 145 studier, hun gennemgik, havde man fulgt forsøgspersonerne gennemsnitlig 7,5 år, og det viste sig, at folk med svage sociale bånd havde 50 procent større risiko for at dø i den tid end dem med stærke bånd. Der betød, skrev Lunstad, at isolation er lige så farligt for helbredet som at ryge 15 cigaretter dagligt. Der er flere grunde til, at venner forlænger vores liv. De kan hjælpe og støtte os i stressede situationer. Og når man har tætte bånd og føler sig ansvarlig for andre, giver det en mening med livet, som gør, at man passer bedre på sig selv. Men effekten af samvær er formentlig stærkere end bare det.

Det lader til, at samvær faktisk påvirker vores biologi.

Mors stemme healer

Dr. Bina Nausheen og hendes team af forskere på University of Southampton har undersøgt, hvordan sociale bånd hjælper os i stressede situationer. I et studie fra 2007, hvor hun udsatte en række frivillige for stressende situationer, fandt hun, at folks blodtryk og puls steg mindre, når de var sammen med én, der stod dem



det gode liv med Chris

● Det lader til, at det faktisk kan udrette små mirakler at være sammen med vores venner og nære – rigtigt sammen.

nær. Hjernescanninger viste også, at folk, der havde en støttende person ved sin side, viste mindre aktivitet i de dele af hjernen, der bliver aktiveret under stress.


Og effekten gælder ikke kun voksne. Forskeren dr. Leslie Seltzer fra Wisconsin-Madison Universitet bad i et forsøg en gruppe 12-årige piger om at udføre en række angstfremkaldende opgaver, f. eks. at tale foran en forsamling. Derefter fik nogle af pigerne lov til at tale med deres mor og andre gjorde ikke, og stressniveauet hos de piger, der talte med deres mor, faldt øjeblikkeligt. Efter 30 minutter var det tilbage ved normalen. Moderens stemme havde hævet oxytocin-niveauet i pigernes hjerner (oxytocin er et stof som bl.a. dæmper stress). Pigerne, der ikke talte med nogen, var derimod stadig stressede efter en time.

I et lignende forsøg udsatte professor Sheldon Cohen, fra Carnegie Mellon Universitet, over hundrede frivillige for en forkølelsesvirus. Hun fandt, at deltagerne med de stærkeste sociale bånd havde mindre sandsynlighed for at blive syge af virussen end de mere isolerede deltagere.

Back to basics

Meget tyder altså på, at det kan svare sig at rive sig løs fra isolationen bag skærmen – og bruge tiden ansigt til ansigt med vennerne i stedet. Facebook og nettet har gjort os mere forbundne – men også mere fysisk isolerede end nogensinde. På samme måde, som vi har bevæget os væk fra fysisk aktivitet i hverdagen, er vi ved at bevæge os væk fra samvær. Facebook har opfyldt vores dybe behov for at være socialt forbundne, og det kan hjælpe os til at skabe nye kontakter. Men vi skal også huske, at så længe mødet kun finder sted over nettet, så er det en syntetisk kontakt, og vores krop og sjæl har brug for den virkelige slags.

Vores gener har ikke ændret sig de sidste 20 år, hvor computeren er kommet til. Vi er stadig mennesker. Og sociale dyr klarer sig ikke godt, når de lever isolerede liv.

Noget af det bedste, vi kan gøre for vores sundhed, er altså at være sammen med venner og nære. Og det er da dejligt at vide. Det fører ligefrem til små mirakler i vores biologi. Og det bedste sted at starte kan meget vel være med at give et knus! Lægen, Jack Jedwab fra McGill Universitet, har i 2007 påvist, at folk, der ofte får kram, har dobbelt så stor sandsynlighed for at beskrive sig selv som i fysisk og psykisk topform, som dem der ikke får knus. Så vær ikke karrig med dine kram!  lordag@berlingske.dk

FRI.dk/chris

FRI.dk

DET GODE LIV. Læs alle Chris' tidligere klummer