



## KONKRETA RÅD

---

1. Ät varierat så att du får i dig alla näringsämnen och vitaminer för att säkerställa att du täcker alla kroppens behov.
2. Ät så oprocessade råvaror och livsmedel som möjligt för att undvika att du får i dig ett överflöd av kalorier på för kort tid.
3. Minska mängden salt du får i dig för att minska risken för högt blodtryck.
4. Ät mycket grönsaker, frukt och fibrer för att hjälpa tarmens bakterier och hålla dig frisk.
5. Begränsa tiden på dygnet du äter så att mag-tarmsystemet får vila och ditt totala matintag blir lagom.
6. Planera vad du ska handla för mat så är det lättare att undvika onyttiga impulsköp.
7. Hitta nyttiga rätter du tycker om och låt dem utgöra grunden för din vardagsmat.
8. Välj dina tillfällen när du äter chips, glass, godis och liknande. Köp gärna mindre förpackningar och tänk på portionsstorlekarna.



# Relationer

*vi behöver varandra*

När skolmaten är uppäten scrollar jag och kompisarna våra Instagram-flöden. Alla i kompisgruppen sitter tillsammans, fast med näsan i varsin mobil. De är mina bästa vänner, men ändå blir konversationen sällan djupare än "har ni börjat plugga till provet än?" eller "visst är den där läraren sååå jobbig?". Kommer vi verkligen att hålla kontakten efter gymnasiet? Mitt kompisgäng från nian hamnade i olika klasser och nu minns jag knappt hur de såg ut. På Snapchat har jag nästan 200 vänner, men jag skulle inte kalla fler än tio av dem för riktiga kompisar.

Jag sveper med blicken över den stora salen. Alla bord är fulla förutom ett längst in där det sitter en kille och äter ensam. Jag tycker synd om honom och studerar honom sorgset. Det hade lika gärna kunnat vara jag som satt där – utstött. Många som ser honom skäms nog och vill gå fram och fråga om han vill ha sällskap, men ingen har mod nog.

Även om jag och mina vänner inte pratar så mycket är jag otroligt tacksam över att inte vara ensam. Killen vrider på huvudet och våra ögon möts, men jag vänder snabbt bort blicken – det är pinsamt att få ögonkontakt med någon man inte känner. Det plingar till i mobilen och jag tittar ned, lättad över att ha en anledning att förtränga den ensamma killen. Ändå går det inte.

En kalendernotis påminner om att det är farmors födelsedag. Jag översköljs av nya skuldkänslor. Hur länge sen var det jag pratade med henne? Jag fattar inte

varför jag inte tar mig tid att ringa oftare. Hon blir alltid så glad när jag berättar om mitt inte särskilt spännande liv, och jag känner mig alltid uppiggad efteråt. Det måste vara ensamt i hennes lilla lägenhet. Hur gammal är hon nu? 86? Jag lovar mig själv att ringa när jag kommer hem, men som vanligt fastnar jag nog i mobilen.

När skolan är slut går alla hem så fort som möjligt, men inte för att något särskilt händer. De flesta gör nog som jag, lägger sig på soffan och scollar Tiktok. Det brukar alltid vinna över något mer aktivt. Jag borde fråga en kompis om att hänga med hem, men skyller på att jag har för mycket plugg. Kanske blir det mindre i nästa vecka. Då ska jag fråga.

När jag närmar mig hållplatsen ser jag hur två tjejer i min ålder sätter sig på den sista bänken. Jag skulle kunna gå fram och prata med dem, men att stå och lyssna på Drakes nya album känns tryggare. Det börjar regna, men ändå går inga fler in under taket i busskuren – som om alla har en osynlig bubbla runt sig som ingen vill komma för nära. Jag tänker på hur annorlunda det var när jag var i USA med mina föräldrar. Där kunde man knappt passera någon på gatan utan att bli utfrågad om sitt privatliv. Det var kanske lite extremt, men att säga hej till dem man möter kan väl knappast skada? Här hälsar ingen, fast jag är själv en del av problemet för jag gör det inte heller, man vill ju inte verka skum. Till slut kommer bussen. Vilken tur, ett ledigt dubbelsäte, jag sätter mig längst in och blockerar sätet bredvid med min väska.

VI HAR UNDER ÅRTUSENDEN varit beroende av att tillhöra en grupp för att överleva. Men i den moderna världen gör många av våra moderna uppfinningar att vi kan klara det mesta själva. Att leva ensam innebär nu för tiden inga större problem rent praktiskt. De flesta av oss gör det under olika skeden av våra liv. Resultatet är att städerna och ensamhushållen växer så det knakar. Men det finns mycket i det vi omger oss med och sättet vi lever på som är oerhört främmande mot hur vi levt som jägare-samlare. Mängden människor vi omges av är förstas en sak, men även att vi delar upp åldersgrupper med äldreboenden och förskolor liksom att vi idag reser kors och tvärs över jordklotet. Fram till för mindre än hundra år sedan bodde de flesta i byar på landsbygden och för cirka 10 000 år sedan levde vi jägar-samlarliv. Under en absolut majoritet av vår tillvaro har de flesta levt i mindre grupper eller samhällen där olika generationer levt tillsammans. Under ett liv kan man ha rört sig mycket, men inte till fjärran länder utan främst i närområdet. Att bo ensam var länge inte ett alternativ och det har i stort sett varit omöjligt att överleva utan att få hjälp av andra människor och därmed daglig interaktion och fysisk kontakt. Ville man någon något fick man gott knalla bort till den personen och prata med den, eller åtminstone skicka en levande budbärare.

Nu är det inte bara fullt möjligt att både leva ensam och kommunicera på distans utan det är också något som de flesta av oss accepterar som ett fullt rimligt sätt att leva. Teknologiskt är detta förstas häftigt och på individuell nivå är det ju fan-

tastiskt att man kan klara att leva oavsett om man har andra runt omkring sig som stöttar en eller ej. Det kan vara svårt att tro det, eftersom allt fler väljer att bo ensamma och umgås på distans, men en konkret sak som vi alla behöver är närhet och samvaro med andra människor. Vi är sociala djur. Eremiter och enslingar är undantaget som bekräftar regeln. De flesta av oss mår bäst i ett sammanhang med andra. Det är väldigt svårt att jämföra hur lyckliga eller olyckliga folk har varit genom tiderna, inte minst för att man inte kunnat ställa samma fråga under lång tid för att mäta en förändring, men också för att vad som anses vara psykisk ohälsa eller lycka för den delen också kan ha ändrats över tid och kan betraktas olika i olika kulturer. Men om man tittar på situationen idag verkar det finnas förbättringspotential och en stor del av detta hänger säkert ihop med hur vi relaterar till varandra. Kort sagt våra relationer.

Vi lever i allt större utsträckning i städer och därmed tätare och i större antal än vi gjort tidigare genom historien, men trots detta är ensamhet ett stort problem. En enskild person kan visserligen knappast undgå att se andra människor i en stad, men det är inte svårt att klara sig utan att interagera med andra i någon större utsträckning. Ensamhet är komplicerat. Det är inte bara att vara själv rent fysiskt utan man kan också känna sig ensam även om man har människor omkring sig. Många kanske tänker att ensamhet uppstår på ålderns höst när ens make eller maka dör, men man kan paradoxalt nog känna sig lika eller ännu mer ensam i en skolklass med jämnåriga omkring sig eller i ett äktenskap eller en familj om man inte känner sig förstörd. Vi tycks dessutom drabbas lika hårt, om inte hårdare, av ensamhet när vi är yngre än som äldre. Ingen av oss har väl helt undgått att någon gång känna sig ensam eller utesluten och vi vet alla skillnaden mellan att tycka det är skönt att få vara ensam en stund och att faktiskt vara ensam

trots att det utifrån kan te sig som exakt samma situation. På samma sätt känner vi oss inte ensamma även om vi är det rent fysiskt om vi har någon att vända oss till om vi vill. Ensamhet utlöser ångest och oro, medan att vara tillsammans med andra, bli bekräftad eller fysiskt berörd utlöser välbefinnande. Vi är skapta för att vara tillsammans med andra människor och vår kropp har utvecklat ensamhetssignaler som får oss att förstå vad som är bäst för vår överlevnad. Det ska göra ont att vara ensam därför att vi ska söka oss tillbaka till gruppen där vi kan vara trygga. Som jag beskrev tidigare har vi inte fysiska förutsättningar att klara oss själva. Vi kan inte springa ifrån eller bekämpa rovdjur utan vapen. Vi måste hjälpa varandra för att ha en chans. Andra flockdjur har liknande reaktionsmönster. Det är också därför vi numera har lagstiftat att till exempel hästar inte ska gå ensamma i hagar. De mår för dåligt av det för att det ska vara etiskt försvarbart. Det är därför högst märkligt att vi inte har motsvarande höga krav för vår egen art. Varför accepteras det att människor är ofrivilligt ensamma i ett modernt samhälle?

Ensamma människor kan drabbas av negativa fysiska och psykiska symptom. På grund av stressen och den psykiska belastningen den medför ökar risken för nedstämdhet, självmord, missbruksproblem, minnes- och inlärningssvårigheter, demens, försämrad hjärt-kärlhälsa och sänkt immunförsvar. Ensamhet kan också göra att man inte söker sjukvård i tid vilket kan vara en del i problematiken kring ohälsan. När det gäller dödlighet har ensamhet beräknats vara lika farligt som att röka 15 cigaretter per dag, innebära dubbelt så hög risk för förtida död som fet mat och vara värre än att inte vara fysiskt aktiv, så kanske borde det här kapitlet legat först i boken. I en stor dansk studie fann man att de som var minst socialt anknutna, alltså ensamma, hade en sextio- till sjuttio procentig

ökad risk för förtida död. Högst risk hade de som inte hade en partner. Det här är skrämmande siffror och multiplicerat på samhällsnivå ett gigantiskt problem eftersom det är så utbrett. I Europa verkar förekomsten av ensamhet variera och vara värst i södra och östra delarna. Där uppger uppemot fyrtio procent att de inte träffar familj, vänner eller kollegor oftare än en gång per månad och att de känner sig ensamma. I proportion är det faktiskt relativt bra i Sverige, Danmark och Nederländerna. Men det är ändå omkring åtta procent som uppger att de har motsvarande ensamhetsproblem. Siffrorna om hur utbredd ensamhet är kan variera mellan studier beroende på hur man definierar ensamhet men att det är ett rejält problem är uppenbart. Om man utöver allt lidande för individen räknar in kostnaden för följsjukdomarna är det här förstas en enorm börda för samhället.

Vi behöver alltså umgås med andra och undvika ensamhet, men hur umgås de som har bäst hälsa? Finns det extra bra sätt att umgås och hur har vi umgåtts under evolutionen? Det här och mycket till ska jag titta på i detta kapitel.

## EVOLUTION

För att kunna uttala sig om vad som är annorlunda idag mot hur vi har umgåtts och socialiserat i vårt ursprung behövs lite mer kunskap om hur jägar-samlarkulturer såg ut. Idag ger levande kulturer oss förstas bara ögonblicksbilder av detta om man jämför med alla jägare-samlare som funnits historiskt. Nutida jägare-samlare tycks överlag fredliga till skillnad från vad arkeologiska fynd talar för. När man undersökt skelettfynd har man nämligen noterat att så mycket som vart tionde dödsfall var våldsamt och inte sällan orsakat av ett människovapen.

Arkeologerna har också gjort fynd som berättar om fullständiga massakrer. Kanske var alltså jägare-samlare territoriehävdande och krigiska liksom våra släktingar schimpanserna. De mördar ibland andra schimpanser från rivaliserande grupper. Vi vet inte om skelettfynden är helt representativa men de stämmer inte riktigt med hur nu levande grupper beter sig och bilden av att vi skulle ha varit krigiska har ifrågasatts. En alternativ förklaring skulle kunna vara att bara de allra minst krigiska och de som är bäst på att komma överens med omgivande jordbrukarsamhällen finns kvar. Mer aggressiva jägar-samlarfolk kan ha väckt för mycket irritation för att bosatta kulturer skulle tolerera dem. En sak tycks dock vara säker: jägarna-samlarna har mindre anledning att vara våldsamma än bosatta människor. Om man tänker efter så är det ganska logiskt. En jägar-samlargrupp har inga ägodelar, grödor eller boskap att erövra eller försvara. Blir det konflikt om tillgångar kan man vandra vidare och de territorier som krävs för att leva som jägare-samlare är ändå för stora för att försvara effektivt.

Ett problem som uppkommit efter att vi som art började använda vapen är att våld i varje konflikt är potentiellt dödlig. Det kan vara en anledning till att social kontroll och att komma överens varit så oerhört viktigt. De kvarvarande jägar-samlargrupperna man studerat är i stor utsträckning altruistiska, jämlika, inkluderande och måttfulla. Dessutom respekterar de individens självbestämmande i mycket hög grad. Visst låter det nästan för bra för att vara sant, men det här betyder inte att jägar-samlargrupper är mer moraliskt högstående. Värderingarna har inte etablerats av någon högre anledning än att det har varit det som fungerat bäst ur evolutionär synpunkt. Kanske är det inte så svårt att förstå om man föreställer sig att vara jägare-samlare är som att spela en lagsport där syftet är att få mat för dagen och reproducera sig.

la kontakten med digital teknik. Andra initiativ fokuserar på gemensamt boende, som projektet Sällbo i Helsingborg. Där är tanken att äldre, yngre och nyanlända ska bo tillsammans och ha en viss mängd samvaro varje vecka. Ännu är det på försöksstadiet, men det ska bli spännande att se om välmäendet ökar hos de boende. Kanske kan det vara en modell för framtiden? Med tanke på att ensamhet är en riskfaktor för ohälsa i samma storleksordning som flera andra där det pågår mycket folkhälsoarbete är det fullt rimligt och hög tid att fokusera resurser och hitta lösningar.

## ANDERS ANALYS

Självklart är det positivt med goda relationer. Det gör ju en glad och lycklig. Som du har sett i boken är inte alla kroppens svarmekanismer anpassade till det moderna livets förutsättningar, men i det här fallet kan vi lita på dem. Vi blir glada av att träffa vänner och det är ångestframkallande att känna sig ensam. Som art hade vi knappast överlevt ensamma i naturen med de futtiga kroppsliga attribut vi har. I stället ligger vår styrka i samarbete och kollektiv intelligens där våra olikheter tas till vara. Alla bevis vi tittat på pekar åt samma håll. Under vår evolution har vi levt i grupper och förmågan att komma överens har varit central. Vi har starka familjeband, men vänner och andra relationer är också viktiga.

Ett fungerande socialt liv är också en tydlig gemensam nämnare hos dem som har levt ett långt liv med god hälsa. Familjesamvaro har prioriterats liksom att hjälpa varandra i gemenskaper som en by, en vänförening eller ett religiöst sällskap. De må ha haft olika dieter, olika yrken och rörelsemönster men social samvaro är något som förenar dem alla.

Allt det här är rätt självklart. Att man ens behöver forska på ämnet kan tyckas märkligt. Men resultaten från studier är viktiga. I och med att vi har ändrat sättet vi lever på radikalt från liv i små grupper av människor till dagens megastäder har förutsättningarna ändrats och nya problem uppstått som behöver belysas. Forskningen har visat att ensamhet är en stor orsak till ohälsa i samhället, men också att ökad samvaro och ett fungerande socialt nätverk är en stark skyddsfaktor. Den framväxande ensamhetsproblematiken behöver tydliggöras för att vi ska inse hur stor den är, och vi behöver arbeta aktivt för att komma åt den.

Så vad ska du ta till dig av det här? Jag antar att du redan slutit dig till det. Värda de relationer som får dig att må bra! Det ger många positiva effekter för din hälsa och sociala nätverk har mängder av skyddande effekter. Livspartner, vänner och bekanta kan hjälpa oss när vi är sjuka eller behöver emotionellt stöd vilket ger oss stora hälsovinster och dessutom mår vi bra av att hjälpa varandra. Samtidigt är det här med sociala relationer bland det svåraste som finns. Vi har väl alla känt oss ensamma, blyga, svikna, ledsna, arga, bittra, avundsjuka och alla andra adjektiv som beskriver tillstånd som bara kan uppnås i relation till någon annan. Eftersom vi är gruppdjur kan man undra varför det ska vara så komplicerat. Återigen får vi nog skylla på vår hjärna som gör oss komplicerade på gott och ont. Dagens samhälle har försatt oss i en främmande verklighet. Troligen var den här problematiken mindre när vi umgicks i en grupp på savannen. Det var inte så många människor att förhålla sig till. Det fanns bättre förutsättningar att uppfylla våra grundläggande behov och känna oss inkluderade, behövda och sedda. Alternativet att du skulle klara dig ensam eller för den delen att gruppen skulle klara sig utan dig fanns inte. I vår moderna värld får vi anstränga oss hårdare för att hitta

social samvaro, men samtidigt har vi fler möjligheter och redskap till vår hjälp för att hitta gemenskap och likasinnade än någonsin förr. Det gäller bara att »orka« ringa det där samtalet eller prioritera att ses i verkligheten även om det känns fullt i kalendrarna.

Om du känner att det är svårt att ta dig ur ensamhet kan du prova den amerikanske socialpsykologen John T. Cacioppo's handlingsplan:

1. Ta första steget till kontakt genom att hälsa, småprata och ha ögonkontakt med andra människor.
2. Fundera ut sammanhang där du kan träffa likasinnade och sök dig till dem, exempelvis en kör eller förening.
3. Välj vilka du vill bli vän med och investera i dem.
4. Utgå från att människor omkring dig vill dig väl.

Att lägga tid på att hitta och umgås med vänner är utöver en källa till glädje bland de bästa investeringarna du kan göra för din hälsa.



## KONKRETA RÅD

1. **Vårda de bra relationer du har. Att umgås och höra till är viktigt för din hälsa.**
2. **Ge dina nära fysisk och psykisk närhet. Det stärker banden och ger välbefinnande.**
3. **Försök att hitta en livspartner eller en riktigt nära vän.**
4. **Undvik negativa relationer. De kan leda till ohälsa.**
5. **Hitta en gemenskap att vara en del av, till exempel i en förening.**
6. **Försök att hitta aktiviteter du regelbundet gör tillsammans med andra. Det håller motivationen uppe och ger tillfällen till nya kontakter.**
7. **Ät tillsammans med andra och bjud in till gemensamma måltider.**
8. **Alla kan drabbas av ensamhet, men det går att bryta sig ur.**