

# ” Det lange og gode liv?”

Med særlig fokus på psykologiske og sociale forholds betydning for helbred og trivsel

Bobby Zachariae  
Professor, dr.med.

Zachariae

## Hvad vil jeg tale om?

- ◆ Begrebsafklaring
  - ◆ Det ”lange liv”
  - ◆ Det ”gode liv”
- ◆ Psykologiske og sociale forhold af betydning for trivsel og helbred – hvad er der dokumentation for?
  - ◆ Hvad er sundhed?
  - ◆ Psykisk stress – reaktioner på belastende livsomstændigheder
  - ◆ Psykologiske og sociale forhold, der fremmer stress og dårligt helbred
  - ◆ Psykologiske og sociale forhold, modvirker stress og beskytter mod negative konsekvenser af stress

Zachariae

# Et langt liv?

Zachariae

# Drømmen om udødelighed og evig ungdom



Zachariae

## Ungdommens kilde anno 2009



Zachariae

## Det "lange" liv

- ◆ Et individs sundhed måles ofte som livslængde
- ◆ Et samfunds sundhed måles ofte som gennemsnitlig/forventet levealder
- ◆ Man har fundet sammenhænge med
  - Arvelige forhold
  - Livsstil
  - Et godt fysisk helbred
  - Høj livskvalitet
  - M.v.
- ◆ *Men sammenhængene er ikke simple og entydige!*

Zachariae

## Sundhed og livslængde: *hvordan ser det ud i Danmark?*

Zachariae

## Forventet levealder

- ◆ 2009: Danmark har en forventet levealder på 78.3 – en 46. Plads
- ◆ DK ligger efter lande som Bosnien (nr. 43), Jordan (nr. 38), Grækenland (nr. 26), Sverige (nr. 10), Japan (nr. 3) og Macau (n.r 1) med 84.4 år.

CIA, 2009

Zachariae

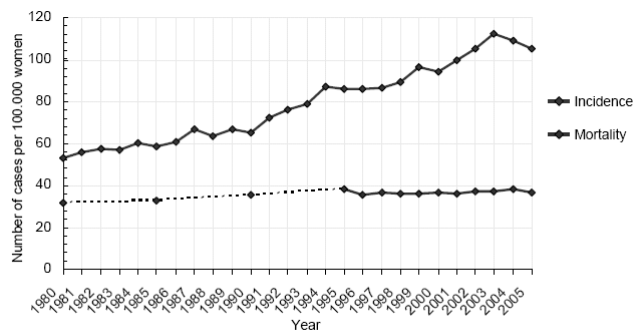
Eksempler på årsager til den middelmådige placering:

**REPORT CARD**  
Mortality Due to Respiratory Diseases

	1960s	1970s	1980s	1990s	2000s
Australia	B	B	A	A	A
Austria	B	A	A	A	A
Belgium	B	B	B	B	n.a.
Canada	A	A	A	B	A
Denmark	A	A	A	B	C
Finland	B	B	A	B	A
France	A	A	A	A	A
Germany	B	A	A	A	A
Ireland	D	D	D	D	D
Italy	B	B	A	A	A
Japan	B	B	B	B	B
Netherlands	A	A	A	B	B
Norway	A	B	B	B	B
Sweden	A	A	A	A	A
Switzerland	A	A	A	A	A
U.K.	D	D	C	C	D
U.S.	A	A	A	B	B

Source: The Conference Board of Canada.

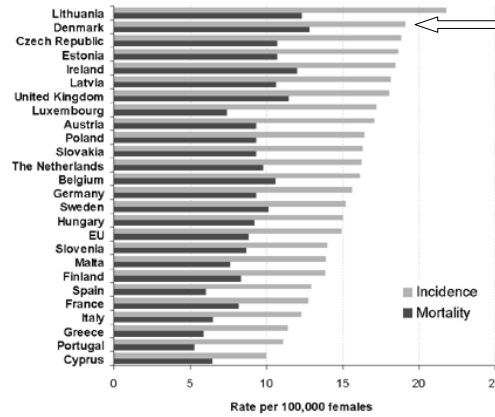
Zachariae



Source: National Cancer Registry,  
Institute of Health Information and Statistics of the Czech Republic

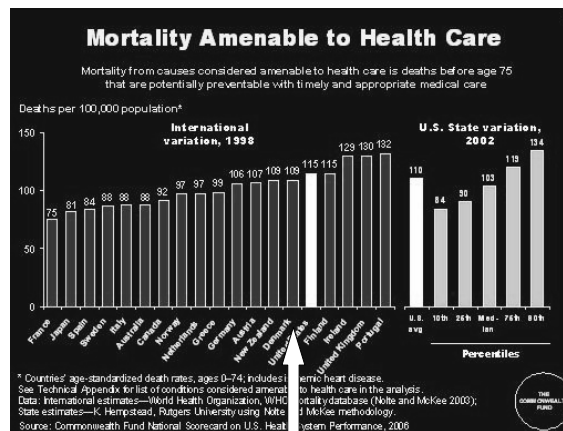
Zachariae

Figure 1.2: Age-standardised incidence and mortality rates, ovarian cancer, EU, 2002 estimates



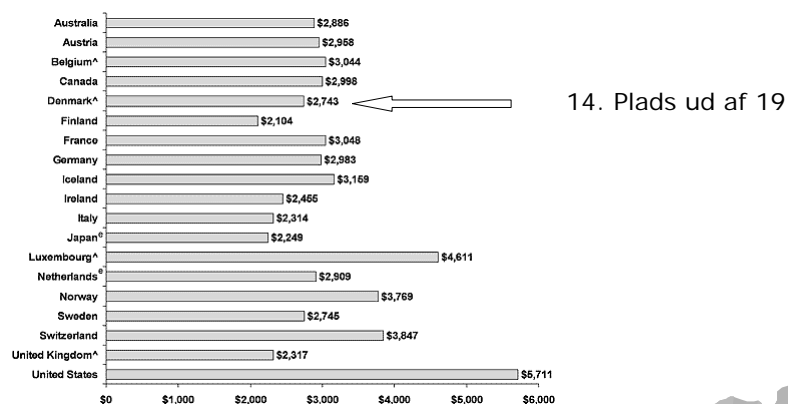
Zachariae

Dødsfald, der kan forebygges med den rette og rettidige behandling



Zachariae

## Sundhedsudgifter OECD



Zachariae

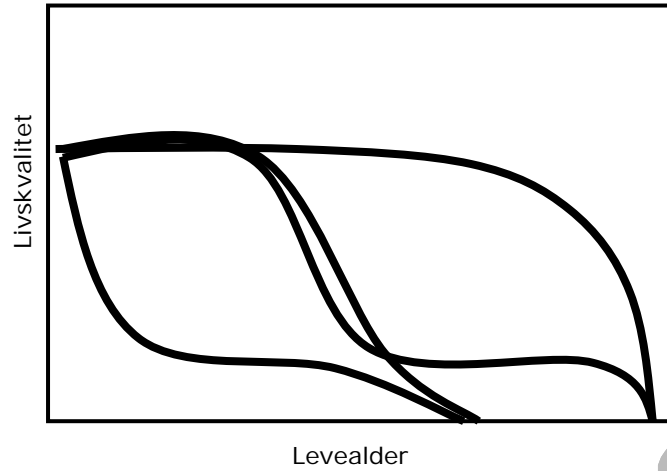
## Adfærdens betydning

- ◆ Borgernes og systemets adfærd har betydning for levealder og sundhed
  - For optimal behandling
  - For optimal anvendelse af sundhedssystemet
  - System delay
  - Patient delay (kommer for sent)
  - Overforbrug af sundhedsydelser (kommer for ofte)

Zachariae

# Livskvalitet og levealder

QALY's: Quality of Life Adjusted Life Years



Levealder

Zachariae

## Det gode liv?

Zachariae



# Det lykkeligste land i verden?



Zachariae

## The 20 happiest nations in the World are:

1. Denmark
2. Switzerland
3. Austria
4. Iceland
5. The Bah
6. Finland
7. Sweden
8. Bhutan
9. Brunei
10. Canada
11. Ireland
12. Luxem
13. Costa I
14. Malta
15. The Ne
16. Antigu
17. Malays
18. New Zi
19. Norwa
20. The Se

## Other notable

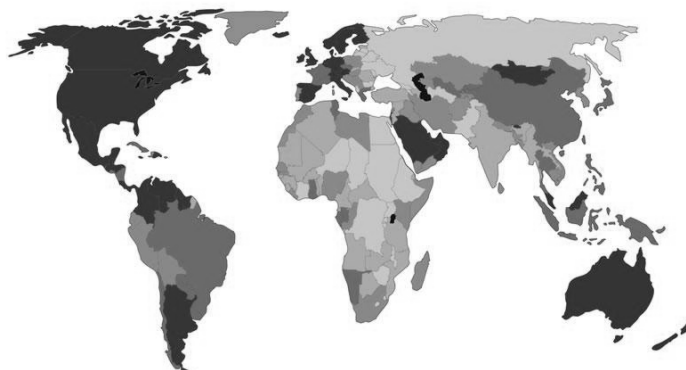
23. USA
35. Germa
41. UK
62. France
82. China
90. Japan
125. India
167. Russi

## The three least

176. Demc
177. Zimbawe
178. Burundi

Source: Adrian White, 2006

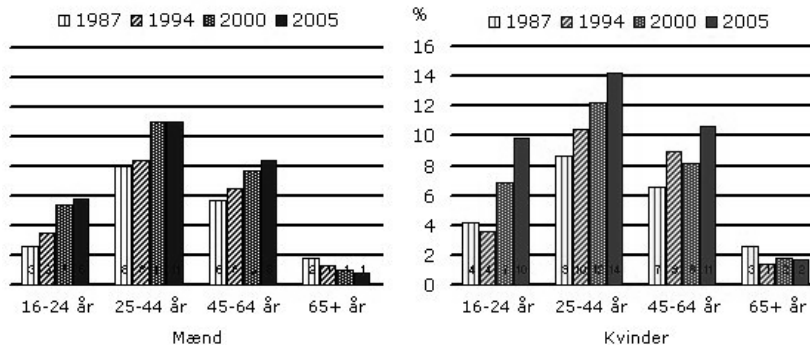
Map of World Happiness



Zachariae

## Kan det virkelig passe?

Andel danskere, der oplever sig stressede i hverdagen



Zachariae

## Det "gode liv"

- ◆ Et grundlæggende spørgsmål, som har optaget religiøse og filosoffer i mindst 3000 år
- ◆ I nyere tid har man beskæftiget sig med begrebet under betegnelsen "livskvalitet"
- ◆ WHO definition: maksimal fysisk, psykisk, social (og eksistentiel) trivsel

Zachariae

Tabel 1: Eksempler på indikatorer til måling af livskvalitet i et samfund

Område	Kvalitetsindikatorer
Indkomst	1 BNP per indbygger
	2 Andel af befolkningen under fattigdomsgrensen (%)
	3 Årlig vækst i ansattes indtægt
Beskæftigelse	4 Arbejdsløshed (%)
	5 Langtidsarbejdsløshed (12 måneder +)
	6 Beskæftigelse (%)
Bolig	7 Andel af befolkningen med egen bolig (%)
	8 Andel af boliger med offentlig støtte (%)
Helbred	9 Forventet levealder ved fødslen (år)
	10 Sundhedsudgifter (% af BNP)
	11 Subjektiv tilfredshed med livetlykke (indeks)
Uddannelse	12 Andel fuldtidsstuderende per 100 indb. i alderen 5-29 år
	13 Udgifter til uddannelse (% af BNP)
	14 Andel af befolkningen med højere uddannelse (%)
Kultur	15 Antal Tv-apparater per 1000 indb.
	16 Antal telefonabonnementer per 1000 indb.
	17 Antal daglige aviskopier per 1000 indb.
Social stress	18 Selvmord per 100.000 indb.
	19 Indsatte i fængsel per 100.000 indb.
	20 Antal overlagte mord begået af mænd per 1000 indb.
Lighed/demokrati	21 Indkomstilighed (laveste 20% til højeste 20%)
	22 Andel kvinder i parlamentet
	23 Socialudgifter (% af BNP)
	24 Overholdelse af FN's menneskerettighedskonventioner (%)
	25 Oplevet korruption (Transparency International)
	26 Udviklingshjælp (ODA) (US\$ per indb. i donorlandet)
Miljø	27 Energiforbrug (1000 kg olie-ækvivalenter per indb.)
	28 Forurening (CO <sub>2</sub> udledning i kg per indb.)
	29 Miljøbeskyttede områder som andel af total areal

Efter Salvaris, 2000

## Materiel velstand og glæde



Fra Myers, 2004

Does money buy happiness? It surely helps us to avoid certain types of pain. Yet, though buying power has more than doubled since the 1950s, the average American's reported happiness has remained almost unchanged. (Happiness data from National Opinion Research Center surveys; income data from *Historical Statistics of the United States and Economic Indicators*.)

Zachariae

## Sammenhæng mellem objektive vilkår og oplevet livskvalitet

Tabel 3: Sammenhænge mellem objektive livsvilkår og subjektiv livskvalitet

Objektive livsvilkår	Subjektiv livskvalitet	
	God	Dårlig
Gode	Høj trivsel	Dissonans
Dårlige	Tilpasning (aktiv resignation)	Lav trivsel

Efter Rapley, 2003 (3)

Zachariae

## Vilkår og livskvalitet

- ◆ Oplevet livskvalitet afhænger af *afstanden* mellem forventninger til livet og de aktuelle livsomstændigheder
- ◆ Livskvalitet kan øges på to måder:
  - Forbedre livsvilkårene
  - Sænke befolkningens forventninger

Zachariae

## Ulighed, velstand og livslængde

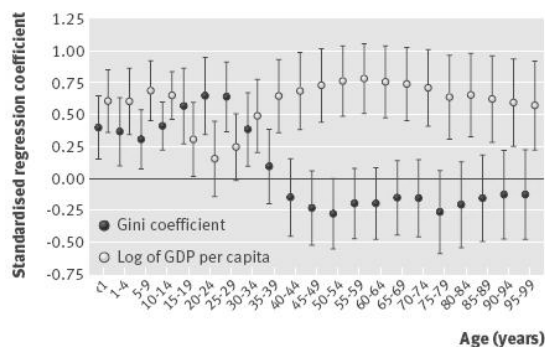


Fig 1 Association of income inequality (Gini coefficient) and affluence (log of GDP per capita adjusted to ensure purchasing power parity) with mortality in the 30 OECD countries

Dorling et al. 2007

Zachariae

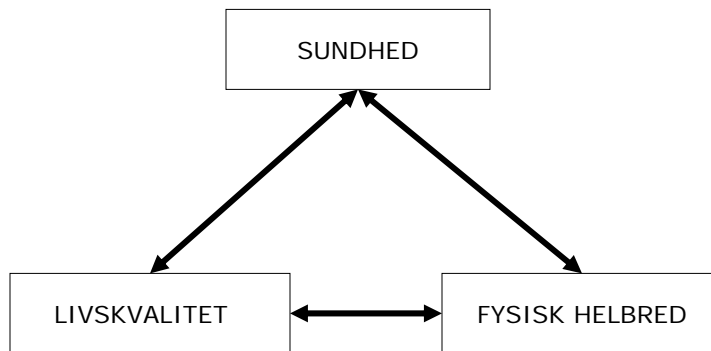
## Foreløbig konklusion

- ◆ Uklar sammenhæng mellem objektive livsvilkår, livskvalitet og helbred
- ◆ Kvaliteten af vores viden afhænger af måden vi undersøger det på
- ◆ Der kan skjule sig væsentlige sammenhænge bag tallene
- ◆ *Brug for et udvidet sundhedsbegreb*
- ◆ *Brug for mere detaljeret viden om sammenhænge mellem livsvilkår, psykologiske og sociale forhold og helbred og trivsel*

Zachariae

# Sundhedsbegrebet

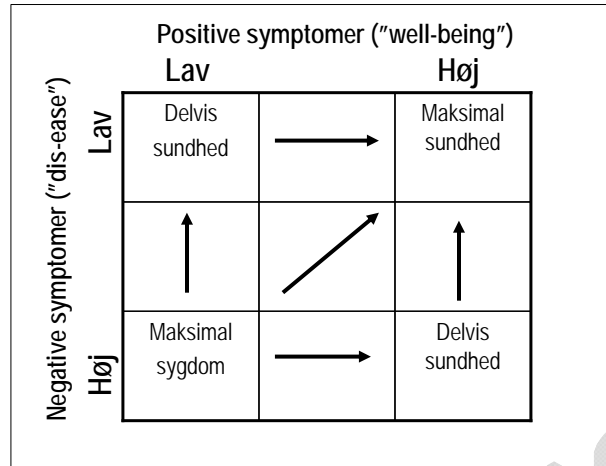
Zachariae



Zachariae

Det positive sundhedsbegreb:  
Hvad holder mennesker sunde, dvs. giver maksimal fysisk,  
psykisk, social og eksistentiel trivsel?

Det negative sundhedsbegreb:  
Fravær af sygdom og symptomer



Zachariae

Psykologiske og sociale  
forholds betydning for trivsel og  
helbred

Zachariae

## Livet er udfordrende og stressende!



Zachariae

## Hvad er stress?

- Stress er resultatet af oplevede krav og udfordringer, som vi føler os tvunget til at håndtere, men hvor der er
- Ubalance mellem de oplevede belastninger og de ressourcer vi oplever at have til rådighed

Zachariae



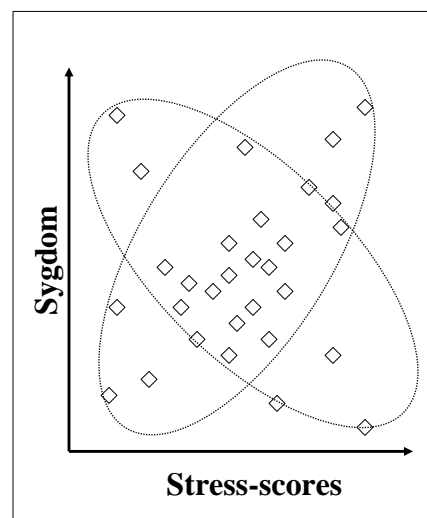
## STRESS OG PSYKISK OG FYSISK HELBRED

- ◆ Psykisk udbændthed
- ◆ Ulykker, selvmord, depression
- ◆ Hjerte-karsygdomme
- ◆ Hjerneskader
- ◆ Smertetilstande
- ◆ Infektionssygdomme
- ◆ Autoimmune lidelser
- ◆ Forringet fertilitet
- ◆ "Uforklarlige" sygdomme

Zachariae

## Stress og helbred

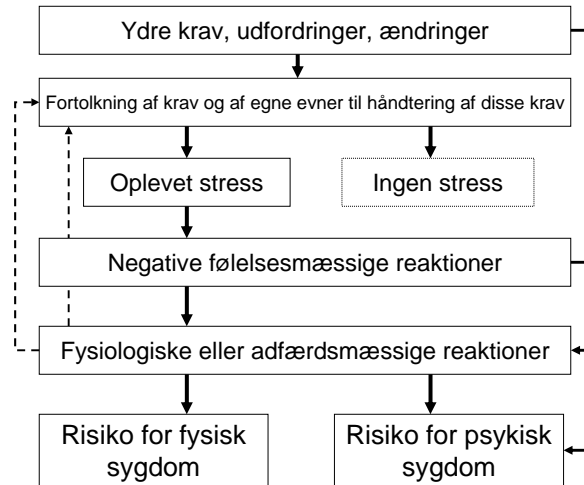
- ◆ Adskillige undersøgelser har vist statistiske sammenhænge mellem belastende livsomstændigheder og sygdomsrisiko
- ◆ Sammenhængen er dog ikke éntydig og modificeres af mange forhold.



Zachariae

# Stress-processen

Efter Cohen et al. 1995



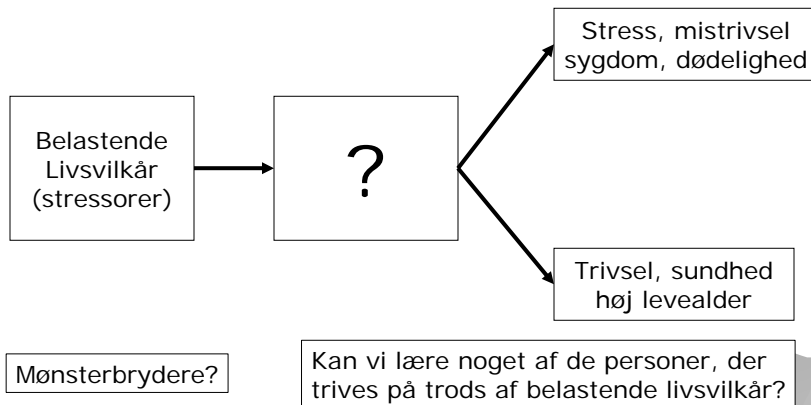
Zachariae

# Mekanismer



Zachariae

## Det store spørgsmål: Hvad forklarer den individuelle variation?



Zachariae

## Faktorer der fremmer og modvirker stress

Zachariae

## Udvalgte faktorer

- ◆ Oplevet kontrol/indflydelse på livsvilkårene?
- ◆ Positiv livsindstilling?
- ◆ Vores relationer til andre?
- ◆ Følelsesmæssig kompetence?
- ◆ Vores værdier?
- ◆ Meningsfuldhed?

Zachariae

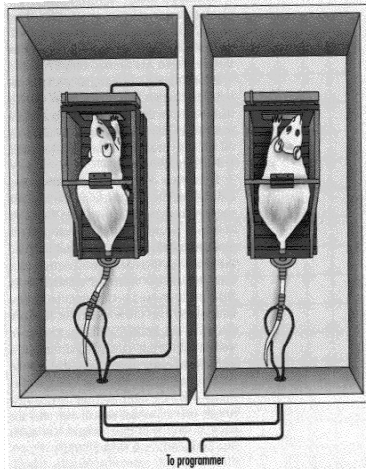


## Oplevet indflydelse

Zachariae



## Kontrollerbarhed eller hjælpeløshed



**Ikke-kontrollerbar stress har vist sig at medføre hæmmet immunforsvar og øget tumor-vækst**

**Kontrollerbar stress er forbundet med aktiveret immunforsvar og hæmmet tumorvækst**

Visintainer et al. 1982, Shavit et al. 1985, Laudenslager et al. 1988,

Zachariae

## BELASTNING = STRESS / KONTROL

**Høj belastning (Høje krav – lav indflydelse) forbundet med 2.2 gange højere dødelighed som følge af hjerte-karsygdom**

Kivimaki M, Leino-Arjas P, Luukkonen R, Riihimaki H, Vahtera J, Kirjonen J. Work stress and risk of cardiovascular mortality: prospective cohort study of industrial employees. BMJ 2002; 325(7369):857.



Zachariae

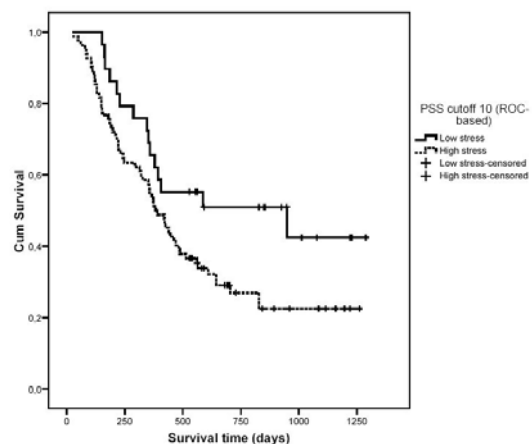
# Self-efficacy

*Albert Bandura*

- ◆ Tillid til egne evner til at organisere og udføre de handlinger der er nødvendige for at opnå et bestemt (ønskværdigt) resultat
- ◆ Generel self-efficacy
- ◆ Specifik self-efficacy

Zachariae

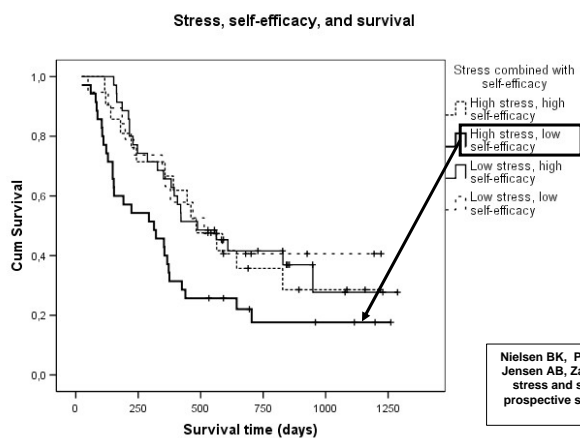
## Stress og overlevelse efter kræftbehandling



Pedersen, Zachariae et al. (in preparation)

Zachariae

## Self-efficacy, stress og overlevelse



Zachariae

## Livsindstilling Pessimist eller optimist?

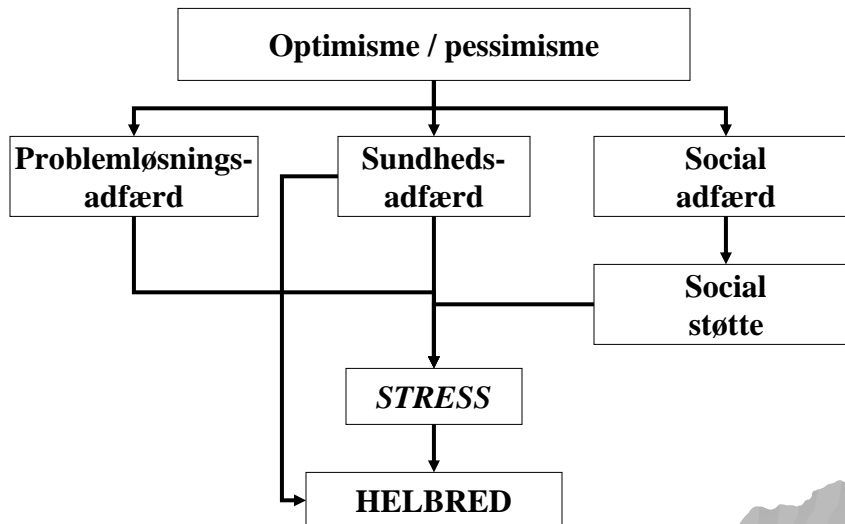
Zachariae

## Optimisme - pessimisme

- ◆ Amerikansk undersøgelse af 839 patienter fra Mayo-klinikken. Forøget pessimisme (10 pt) var forbundet med en 19% øget dødelighed efter 30 år (Maruta et al. 2000)
- ◆ Amerikansk analyse af 180 katolske nonners selv-biografier, skrevet da de var i 20-erne. Positivt indhold var forbundet med forbedret overlevelse, undersøgt 50-60 år senere. (2.5 gange fra mindst til mest positive) (Danner et al. 2001)
- ◆ Hollandsk undersøgelse af 999 ældre viste, at optimistiske ældre havde en halveret dødelighed – herunder først og fremmest dødelighed som følge af hjerte-karsygdom (Giltay et al. 2004)

Zachariae

## Virkningsmekanismer



Zachariae



## Count your blessings...

- ◆ Nogle mennesker er mere tilbøjelige til at fokusere på de positive aspekter ved livet ("glasset er halv-fuldt")
- ◆ Eksperimenter, hvor forsøgspersoner er instrueret i at notere positive aspekter ned hver dag oplever bedre trivsel
- ◆ I forbindelse med belastende livsbegivenheder oplever nogle mennesker "post-traumatisk vækst" snarere end post-traumatisk stress!
- ◆ *F.eks.* Øget nærhed til familie og venner, har fundet ny mening i livet, lever livet mere fuldt, etc.

Zachariae

## Et støttende socialt netværk

Zachariae

# Sociale relationer og helbred

Mænd

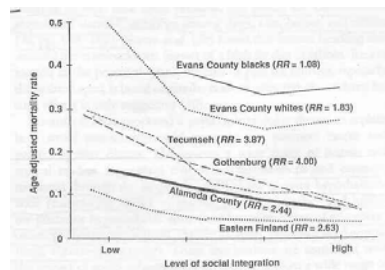


Fig. 1. Level of social integration and age-adjusted mortality for males in five prospective studies. *RR*, the relative risk ratio of mortality at the lowest versus highest level of social integration.

Kvinder

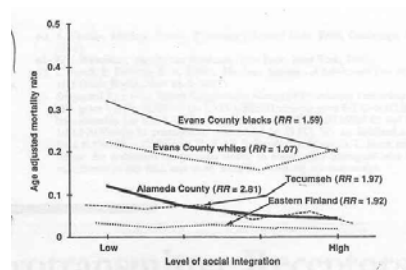


Fig. 2. Level of social integration and age-adjusted mortality for females in five prospective studies. *RR*, the relative risk ratio of mortality at the lowest versus highest level of social integration.

House, 1988

Zachariae

## **SOCIAL STØTTE OG KRÆFTPROGNOSE**

- ◆ En undersøgelse af 261.070 kræftpatienter viste en generel positiv effekt af at være gift for overlevelsen, sammenlignet med skilte og enlige (Lai et al. 1999)
- ◆ Sammenhængen var generelt stærkere for mænd end for kvinder, hvilket også er fundet for andre sygdomme.
- ◆ Selvom der er kontrolleret for alder, behandling og tumor, kender man ikke mekanismen bag en sådan effekt.



# Følelsesmæssig kompetence

Zachariae

## Følelsesudtryk, trivsel og helbred

- ◆ Manglende evne til at udtrykke følelser
  - ◆ Manglende evne til at identificere og beskrive følelser er forbundet med nedsat trivsel og ringere helbred i forbindelse med stress
  - ◆ Vanskeligheder med at skelne følelser fra fysiske fornemmelser
  - ◆ At kunne udtrykke følelser har betydning for vores evne til at håndtere stress og bede om støtte
  
- ◆ Evne og mulighed for at udtrykke følelser
  - ◆ En række undersøgelser viser at det at skrive om følelser i forbindelse med traumatiske begivenheder er forbundet med bedre trivsel og færre fysiske symptomer (f.eks. Lungefunktion hos astmapatienter)
  - ◆ Manglende villighed i omgivelserne til at lytte til problemer i forbindelse med belastende livsomstændigheder er forbundet med øget depression

Zachariae

## Følelsesmæssig kompetence

- ◆ Evne til at identificere følelser
  - Hvilke følelser oplever jeg?
- ◆ Evne til at fortolke og forstå følelser
  - Hvorfor har jeg disse følelser?
- ◆ Evne til at udtrykke følelser
  - Evne til at sætte ord på følelser og udtrykke dem på en passende måde overfor andre
- ◆ Åbenhed i omgivelserne
  - Villighed i omgivelserne til at lytte, forstå og tale om vores følelser

Zachariae

## Vores værdier og deres betydning for trivsel?

Zachariae

## Værdier og dyder

- ◆ Dyder og personlighedstræk som antages at fremme det "gode liv"
- ◆ Sekundære dyder
  - ◆ Træk og processer, der er forbundet med opnåelse af personlige mål/selv-udvikling
  - ◆ F.eks. Self-efficacy, optimisme, pligtopfyldende, imødekommenhed, m.v.
  - ◆ *Urelaterede til moralske og etiske principper*
- ◆ Primære dyder (værdier)
  - ◆ Kognitive og motivationelle træk/tendenser, der ikke kun er fremmende for individets egne mål
  - ◆ men også anses for fremme den gode livsførelse ud fra et socialt og etisk synspunkt – ud fra fællesskabets synspunkt

Baltes m.fl. 2002

Zachariae

## Stressfremmende aktuelle vestlige værdier?

**Individualisme**

**Rigdom**

**Kompetitivitet**

**Selvværd**

**Udseende**

**Talent**

**At være kendt**

**Unik**

Zachariae

UNIVERSELLE (PRIMÆRE) DYDER, DER SKABER STYRKE TIL  
AT FINDE MENING OG SAMMENHÆNG I LIVET ?

VISDOM OG INDSIGT

Nysgerrighed og interesse i omverden  
Lyst til at lære  
Åbenhed og kritisk tænkning

MOD

Mod  
Civil courage

KÆRLIGHED

Næstekærlighed  
Gavmildhed  
Venlighed  
Evne til at elske  
Evne til at lade sig blive elsket  
Passioneret  
Humor og lyst til at lege

RETFÆRDIGHED

Samarbejde  
Loyalitet og pligtfølelse  
Integritet og ærlighed  
Behandle andre fair og lige

MÅDEHOLD OG YDMYGHED

Selvkontrol  
Ydmyghed  
Beskedenhed  
Diskretion

SPIRITUALITET

Taknemmelighed  
Værdsætte skønhed  
Tilgivelse og medfølelse  
Se et højere formål  
Være i nuet

Peterson & Seligman, 2002

Zachariae

UNIVERSELLE (PRIMÆRE) DYDER, DER SKABER STYRKE TIL  
AT FINDE MENING OG SAMMENHÆNG I LIVET ?

VISDOM OG INDSIGT

Nysgerrighed og interesse i omverden  
Lyst til at lære  
Åbenhed og kritisk tænkning

MOD

Mod  
Civil courage

KÆRLIGHED

Næstekærlighed  
Gavmildhed  
Venlighed  
Evne til at elske  
Evne til at lade sig blive elsket  
Passioneret  
Humor og lyst til at lege

RETFÆRDIGHED

Samarbejde  
Loyalitet og pligtfølelse  
Integritet og ærlighed  
Behandle andre fair og lige

MÅDEHOLD OG YDMYGHED

Selvkontrol  
Ydmyghed  
Beskedenhed  
Diskretion

SPIRITUALITET

Taknemmelighed  
Værdsætte skønhed  
Tilgivelse og medfølelse  
Se et højere formål  
Være i nuet

Peterson & Seligman, 2002

Zachariae

# Tilgivelse



"Fighting one another, and forgiving one another."—Col. III. 13.

*The weak can never forgive. Forgiveness is the attribute of the strong.*  
Mahatma Ghandi

Zachariae

## Gengæld eller tilgivelse

- ◆ Relationer er vigtigt for vores trivsel og helbred
- ◆ Relationer bygger på gensidighed
- ◆ Når vi oplever negativ adfærd fra andre motiveres vi ofte til at gøre gengæld
- ◆ Der henvises ofte til:
  - "Øje for øje – tand for tand"
  - "Samfundets retsfølelse"

Zachariae

## Tilgivelse, trivsel og helbred

- ◆ Tilgivelse generelt forbundet med højere grad af livstilfredshed (årsagssammenhæng uklar) (Toussaint et al. 2001)
- ◆ Virkningen afhænger af om det er fordi "man bør" eller fordi man selv føler det.
- ◆ Tilgivelse reducerer fjendtlighed
- ◆ Fjendtlighed forbundet med øget risiko for hjerte-karsygdomme (Miller et al. 1996)
- ◆ Visualisering af tilgivelse forbundet med lavere fysiologisk stress og visualisering af ikke-tilgivelse forbundet med højere fysiologisk stress (Witvliet et al. 2001)

Zachariae

Visdom

智

Zachariae



## ”Visdom”

- ◆ *Visdom* centralt tema i flere tusind års religioner og filosofier
- ◆ Defineres som tænkning, følelser og adfærd, der fremmer det ”gode” og tilfredsstillende liv
- ◆ for såvel personen selv som for andre
- ◆ Betragtes som ”livets formål”

Zachariae

## Implicitte antagelser

- ◆ Undersøgelse af menneskers antagelser om hvad der karakteriserer ”vise” personer: F.eks.
  - Har indsigt i den menneskelige eksistens
  - Prøver at lære af egne fejltagelser
  - En person, der kan rumme usikkerheder, modsætninger og flertydighed
  - Er god til at lytte
  - Er en medmenneskelig person

Staudinger m.fl. 1997

Zachariae

## Det fælles gode

- ◆ Alle historiske definitioner af visdom peger på, at visdom indebærer
- ◆ *Indstilling, der rækker udover ego-et og orienterer sig mod "den anden" og "det fælles gode"*

Zachariae

## Den gyldne regel

- "Do for one who may do for you, that you may cause him thus to do." (Ægypten, ca. 2000 fvt)
- "A man should wander about treating all creatures as he himself would be treated" (Jainisme, 500 fvt)
- "...thou shalt love thy neighbor as thyself.", (Torah, 500 fvt)  
"What is hateful to you, do not to your fellow man. This is the law: all the rest is commentary." (Talmud, 200 evt)
- Hurt not others in ways that you yourself would find hurtful." (Buddhisme, 500 fvt)
- "Regard your neighbor's gain as your own gain, and your neighbor's loss as your own loss." (Taoisme, 200 evt)
- "None of you [truly] believes until he wishes for his brother what he wishes for himself." (Islam, 600 evt)
- "Do not do to others what you do not want them to do to you" (Konfusianisme, 500 fvt)
- "Therefore all things whatsoever ye would that men should do to you, do ye even so to them: for this is the law and the prophets." (Kristendom, 100 evt)

Zachariae

# Altruisme

## Den gyldne regel omsat i praksis

Zachariae

## Altruisme og velbefindende

- ◆ Gevinsten ved at være givende
- ◆ Personer, der er mere interesseret i at hjælpe andre, er mere altruistiske, mere høflige og mere imødekommende oplever sig selv som mere lykkelige-
- ◆ Eksperimentelle undersøgelser viser, at det at hjælpe andre er forbundet med flere positive følelser, færre negative følelser, øget selvværd, større livstilfredshed, bedre social integration, faglig succes m.v.

Cunniungham, 1988; Williams & Shiaw, 1999; Paliavin, 2003; Lyubormirsky et al. 2004

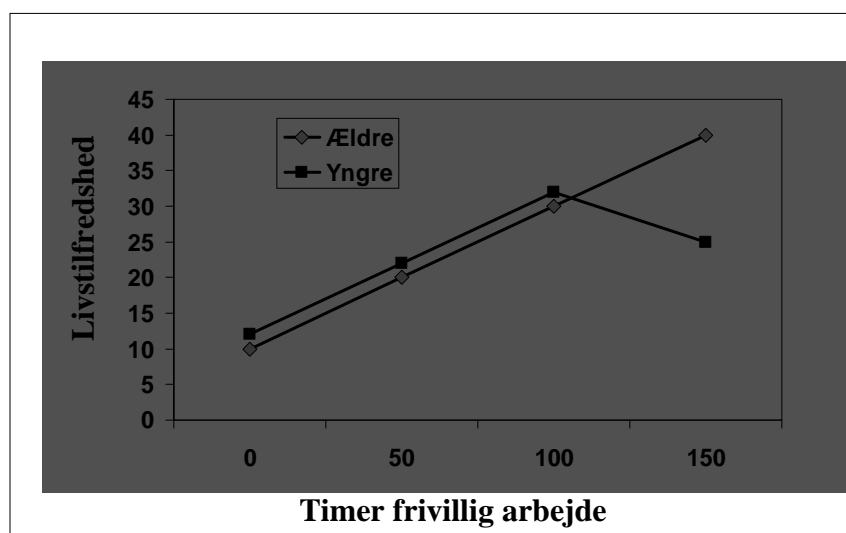
Zachariae

## Altruisme og fysisk helbred

- Ældre engageret i udadvendte sociale aktiviteter, fx politisk arbejde, frivilligt hjælpearbejde m.v. oplevede bedre fysisk helbred end ældre, engageret i mere indadvendte aktiviteter
- Kvinder, som i alderen 25-50 havde været engageret i organisations- og frivilligt arbejde, havde lavere dødelighed 30 år senere
- Ældre, som var engageret i frivilligt arbejde, havde 44% lavere dødelighed – når der blev taget højde for fysisk funktion, social støtte, religiøsitet, m.v.

Young & Glasgow, 1998; Oman et al. 1999; Moen et al. 1989;

Zachariae



Van Willigen, 2000

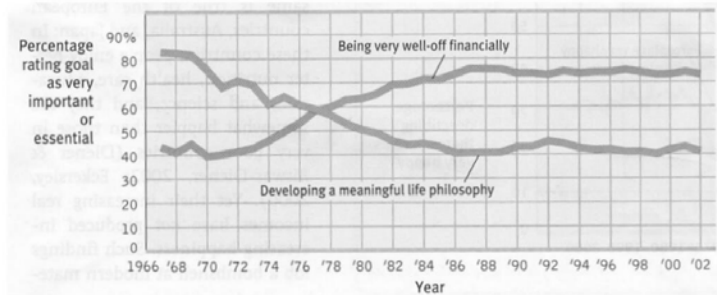
Zachariae

## PEANUTS by Charles M. Schulz



Zachariae

## Udvikling værdier 1966-2002

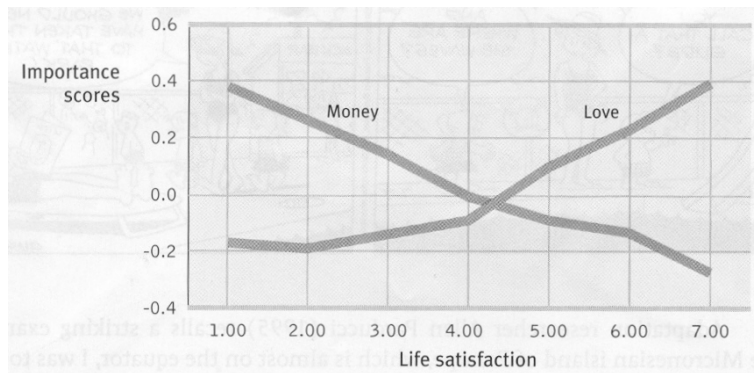


**The changing materialism of entering college students** From 1970 through most of the 1980s, annual surveys of more than 200,000 entering U.S. college students revealed an increasing desire for wealth. (From *The American Freshman* surveys, UCLA, 1966 to 2002.)

Fra Myers, 2004

Zachariae

## Materialisme og livstilfredshed



**Values and life satisfaction** Among college and university students worldwide, those who report high life satisfaction give priority to love over money. (Diener & Oishi, 2000.)

Fra Myers, 2004

Zachariae

## Sans for sammenhæng

- ◆Antonovsky (1987):
  - Life as manageable
  - Comprehensible
  - Meaningful

Zachariae

## ”Opskriften på et godt (og måske langt) liv

- ◆ Følgende forhold øger sandsynligheden (men er ingen garanti):
- ◆ Vær opmærksom på at de følgende samfundsmæssige, socioøkonomiske, biologiske, psykologiske og sociale forhold hænger sammen og indvirker på hinanden
  - Sørg for at blive født i et (vestligt) land med en høj levestandard
  - Sørg for at få en længerevarende uddannelse
  - Sørg for at opnå høj social status
  - Sørg for at have en høj hustandsindkomst
  - Sørg for at blive født af forældre med gode arveanlæg
  - Sørg for alsidig kost, moderat fysisk aktivitet, god søvnkvalitet

Zachariae

## ”Opskriften på et godt (og måske langt) liv

- Sørg for at undgå for mange negative livsbegivenheder og stressende arbejdsbetingelser
- Find den rette balance mellem aktivitet og afslapning
- Sørg for at opleve høj grad af indflydelse på de livsbetingelser, som er vigtige for dig
- Sørg for at besidde høj grad af self-efficacy (tro på egne evner til at opnå dine mål og håndtere dine udfordringer)
- Hav et positivt (optimistisk) livssyn og håb
- Count your blessings!
- Sørg for at støttende socialt netværk
- Få en partner (særligt, hvis du er en mand!)
- Eller i det mindste et kæledyr
- Lyt til kroppens signaler – lær at fortolke dem korrekt, og reager på en passende måde

Zachariae

## ”Opskriften på et godt (og måske langt) liv

- Sørg for at udvikle en høj følelsesmæssig kompetence som gør dig i stand til at
- identificere dine følelser og
- udtrykke dem på en passende måde
- Sørg for at udvikle positive værdier, *der rækker ud over dig selv*
- Behandl andre sådan som du gerne selv vil behandles
- Elsk din næste som dig selv (husk at ”din næste” ikke betyder dine nærmeste – men alle mennesker)
- Tilgiv dig selv og andre
- Vær hjælpsom
- Meld dig til frivilligt hjælpearbejde
- Få evt. en religion eller filosofi – der omfatter ovenstående positive værdier
- Oplev livet som håndterbart, forståeligt og meningsfuldt

Zachariae



**Viden om stress og stress-håndtering**

**Check dig selv**

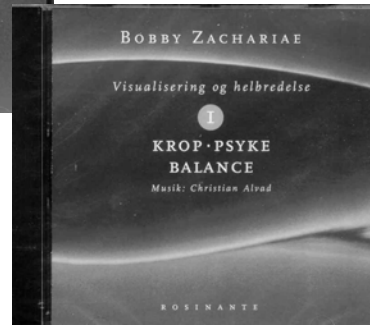
**Redskaber til ændring**

**Individuelle øvelser og forslag til gruppe-processer**

Zachariae: Trivsel og håndtering af stress - For medarbejdere og ledere. Rosinante. 2008

Zachariae





[www.rosinante.dk](http://www.rosinante.dk)

Zachariae