

nacionalni indeks sreće



Hendal | Banka
Powered by Allianz



Kriza je dobra za zdravlje

U teškim vremenima ljudi nužno žive zdravije, potvrđuju svjetska istraživanja, a i Nacionalni indeks sreće ukazuje na relativno visoku procjenu fizičkog zdravlja hrvatskih građana

Piše prof. dr. sc. Ljiljana Kaliterna Lipovčan
Institut društvenih znanosti Ivo Pilar

Možda kao najbolji način da se započne s raspravom o zdravlju i sreći može poslužiti naslov jednog novijeg istraživanja objavljenog pod naslovom *Zašto je svijet sve stariji? Utjecaj sreće na smrtnost* (2009.). Autori Guven i Saloumidis sa Sveučilišta Deakin u Australiji spojili su naoko nespojive globalne procese: općeprisutni porast životnog vijeka u većini razvijenih zemalja svijeta i porast osjećaja sreće koji je zabilježen posljednjih nekoliko desetljeća. Analizirajući podatke njemačkog socio-ekonomskog panel-istraživanja, koje se provodi jednom godišnje, autori su zaključili kako je među ispitanim njemačkim građanima koji su živjeli u sličnim životnim prilikama između 1984. i 2007. godine broj umrlih do 2007. za 4 posto manji među onima koji su 1984. izjavili da su sretni nego među manje sretnima. To ih je navelo na detaljnu analizu podataka koja je pokazala još nekoliko zanimljivih rezultata, kao npr. to da je pozitivan utjecaj sreće na životni vijek veći kod kronično bolesnih ljudi negoli onih koji to nisu.

Drugim riječima, ako ste jako sretni i kronično bolesni, živjet ćete podjednako dugo kao i ljudi koji nisu bolesni, ali nisu ni sretni. Temeljem činjenice da je stopa smrtnosti bila najmanja kod ljudi koji su osim trenutačne sreće procijenili da će biti sretni i za 5 godina, autori zaključuju kako je zapravo optimistično gledanje u budućnost ključ objašnjenja za utjecaj sreće na dugovječnost.

Francuski paradoks

Naravno, to nije tako jednostavno, jer je riječ o statističkim analizama i ne može se direktno primijeniti na pojedince, ali ovo nije ni jedino ni prvo istraživanje koje je ukazalo na važnost sreće u dugovječnosti. Prema istraživanju sa Sveučilišta Kentucky, objavljenom 2001. godine i poznatom kao *The Nun Study* jer su ispitanice bile časne sestre, životni vijek sretnih ljudi duži je za otprilike 7 godina od onih koji nisu sretni.

Koji su to mehanizmi kojima sreća utječe na zdravlje, pa time i na dugovječnost?

Na to je pitanje teško odgovoriti jer na zdravlje utječe toliko mnogo čimbenika (genetske predispozicije, socioekonomski status i prihodi, zdravstvena njega i sl.) da je njihov pojedinačni utjecaj gotovo nemoguće utvrditi, a dodatna je komplikacija da svi ti čimbenici djelomično utječu i na osjećaj sreće i životnog zadovoljstva. A postavlja se i pitanje kauzaliteta tj. povećava li sreća zdravlje ili dobro zdravlje povećava sreću? Teška pitanja na koja znanost još ne nudi konačne odgovore, ali upućuje na moguće poveznice između zdravlja i sreće. Najčešće se spominju zdrave navike života, za koje je utvrđeno da su povezane s osjećajem sreće. Primjerice, dokazano je da su sretni ljudi mršaviji tj. rijetko su pretili. Švicarski istraživač Stutzer 2007. godine objavio je rezultate opsežne studije u kojoj je dokazao kako je nedostatak osobne kontrole uzrok pretilosti, ali i sniženog osjećaja sreće. Pretile osobe, a osobito žene, sklonije su depresiji od ljudi normalne težine. Fizička aktivnost, s druge strane, čini se da povećava

Sreća i zdravlje

Jako sretni i kronično bolesni žive podjednako dugo kao i ljudi koji nisu bolesni, ali nisu ni sretni, dokazano je da su sretni ljudi mršaviji, tj. rijetko su pretili, te da fizička aktivnost povećava sreću

sreću. Istraživanje skupine znanstvenika iz Australije 2008. godine pokazuje kako su najsretniji ljudi oni koji vježbaju triput tjedno, dok češće vježbanje ne doprinosi povećanju sreće. Umjerenom konzumiranju alkohola (jedno alkoholno piće dnevno) također se pokazalo dobrim za sreću, pa i zdravlje, jer se općepoznata činjenica da Francuzi rjeđe obolijevaju od srčanih bolesti objašnjava umjerenim konzumiranjem vina i poznata je pod imenom "francuski paradoks". Pušenje, s druge strane, smanjuje osjećaj sreće, pokazuje australska studija. Međutim, navike pušenja češće su kod ljudi s lošijim prihodima, a oni su ujedno i manje sretni, stoga je teško utvrditi direktnu povezanost između pušenja i sreće.

Malo je istraživanja o utjecaju sreće na zdravlje kod teških, kroničnih bolesnika. Jedno od rijetkih upućuje na to da će vam se ako se razbolite osjećaj sreće i životnog zadovoljstva sigurno smanjiti, ali ako se želite brzo oporaviti u tome vam mogu pomoći osobine kao što su

ljubaznost, hrabrost i humor kad je riječ o fizičkoj bolesti te cijenjenje ljepote i želja za učenjem u slučaju psihičke bolesti.

I na kraju, zanimljiva su istraživanja ekonomista sa Sveučilišta Sjeverna Carolina u SAD-u Cristophera J. Ruhma koja mogu pomoći u objašnjenju relativno visokih procjena fizičkog zdravlja hrvatskih građana (rezultati za lipanj 2010. godine). Ruhm, naime, tvrdi da se zdravlje građana poboljšava u recesijskim okolnostima, kad raste nezaposlenost i smanjuju se prihodi. U takvim okolnostima ljudi nužno žive zdravije jer manje puše, jedu nekaloričniju hranu, manje su izloženi stresu na poslu i više se kreću. Do tih je rezultata došao služeći se analizama uzroka smrtnosti u Americi i drugim zemljama u 20. stoljeću. Njegovi radovi *Je li recesija dobra za zdravlje?* i *Zdravi život u teškim vremenima* objavljeni su u uglednim ekonomskim časopisima, a mogu se naći i na internetu (<http://ije.oxfordjournals.org/cgi/content/full/34/6/1206>). ■

Best cities, best prices.

red|offer

Barcelona od **175 €**

Copenhagen od **197 €**

Sofia od **280 €**

Moskva od **411 €**

Rezervirajte na www.austrian.com - uključuje povratne letove i sve pristojbe.
Preko Beča – najbržeg europskog transfernog aerodroma.

Austrian
fly for your smile.

nie

Sakupljajte milje u Miles&More programu.

Cijene se odnose na povratne karte, uključuju aerodromske i druge pristojbe i podliježu posebnim

