

Humoristisk sans forlenger livet

Forskere ved NTNU og St. Olavs Hospital har funnet at sans for humor kan forlenge livet. Professor Sven Svebak fra Det medisinske fakultet holdt åpningsforedraget ved landsmøtet i Trondheim med stikkordene sans for humor, smerte, sykkelighet og dødelighet.

Svebak kunne fortelle at han aldri har gruet seg til å gå til tannlegen. Og i den grad han likevel har gruet seg – så har han gledet seg mer. Tannlegen hans har sans for humor. Det gjelder nemlig å omgås mennesker som har en positiv innstilling, og som kan psyke en opp med det de sier og gjør. Svebaks klare oppfordring er å bli mer bevisst hvem du omgås til daglig.

Og han vet vel hva han snakker om, ettersom han har forsket på humor og helse i 40 år. Han er i hvert fall overbevist om at det å ha sans for humor har en støtdempende effekt i møte med både sykdom og kriser.

– Å ha lett for å le, er en altfor enkel definisjon av begrepet sans for humor. Humor er et sosialt fenomen, mens sans for humor er en personlig egenskap. Når det gjelder det siste, tror mange at den som ler mest, har mest sans for humor, men det er helt feil. Det er faktisk over ti forskjellige grunner til at mennesker ler, men det er bare én form for latter, den humoristiske latteren, som har med humor å gjøre. Ofte får vi morsomme tanker i hodet, men skjønner at det ikke passer å le, og da trenger man ikke med en eneste ansiktsmine å vise sine humoristiske tanker for noen.

– Sans for humor handler om en måte å tenke om hendelser og sosiale fenomener på. Et menneske med sans for humor har evnen til å tenke artig og tvetydig, og på en måte som har karakter av lek. Evnen til denne typen lek er utgangspunktet for humoristisk sans.



Professor Sven Svebak fortalte at humoristisk sans er noe alle kan tilegne seg. Men man skal velge sine foreldre og venner med omhu. Foto: Jørn Adde.

Alle er født med muligheten til å utvikle humoristisk sans. Maksimalt 20 prosent av denne evnen er genetisk bestemt, mens over 80 prosent er lært. Dermed er rollemodellene like viktige i forhold til å utvikle humoristisk sans, som i all annen oppdragelse. Det viktigste er å ha foreldre som er i stand til å utfolde seg humoristisk. Hvis mor eller far bruker humor, tar barna etter.

Sans for humor og helse

Det er mange ting som virker inn ved sykdom hos mennesker. Vi består av både kropp og sjel, og ikke minst av vårt sosiale liv, hvor vi finner mesteparten av vårt livsinnhold. Vår samhandling med andre mennesker er det som kan gi oss mest, men det kan også være det som sliter mest på det moderne menneskets helse. Det er forventninger, press, krav og konflikter. Alt dette kan bryte ned fysikken til folk, hvis de

ikke utvikler ferdigheter til å mestre stresset. Sans for humor er en slik ferdighet, og er det Svebak kaller en støtdemper mot stress og krise.

– Jeg møter en del pasienter som er langtidssykemeldte på grunn av langvarig belastning som følge av et strevsomt arbeidsliv. Det er mitt inntrykk at mange som sliter med slike smertefulle sykdommer, mister humøret. Mange tror at godt humør er det samme som sans for humor, men det er en misforståelse. La oss si det slik at humøret er som et gulv, og oppå dette gulvet kan man utfolde sansen for humor. Det er lett å miste humøret hvis man utsettes for store belastninger og smerter over lang tid. Dette kan over tid føre til at man også mister den sansen for humor som man hadde, og da er man inne i en ond spiral som drar en nedover. Her blir det derfor ekstra viktig å passe på at man omgås mennesker som kan revitalisere ens sans for humor.

Kan forlenge livet

Ettersom noen beviselig har dødd som følge av en skikkelig latterkule, skal en kanskje være forsiktig med å si at en god latter forlenger livet. Men sans for humor og effekten av denne sansen, på smertetoleranse og stress, har vist seg å øke sannsynligheten for å leve lenger når en rammes av alvorlig sykdom.

I tidsskriftet *International Journal of Psychiatry in Medicine* nr. 3/2006 publiserte Svebak, sammen med overlege Knut Aasarød og spesialsykepleier Bjørn Kristoffersen, en studie som ble gjort blant alle pasienter med kronisk nyresvikt i Sør-Trøndelag fylke i januar måned et bestemt år.

– Pasientene var livstruende syke og måtte gjennomgå regelmessig behandling i dialysemaskin minst en gang i uken, og noen hver dag, for å rense blodet for stoffer som nyrene normalt skiller ut i urinen. Uten dialyse ville de dø, forteller professor Sven Svebak.

Implantatenes dag

Omkring 80 prosent av pasientene svarte på spørsmål om alder, kjønn, utdanning, livskvalitet og sans for humor.

Blant den halvparten som skåret relativt høyt på sans for humor, var det over tretti prosent redusert risiko for å være død to år senere.

Tallene fremkom etter at det var tatt hensyn til utslag i svarene som kunne skyldes andre helseplager, generell livskvalitet og andre forhold.

– Ingen andre kjennetegn ved pasientene kunne forutsi liv eller død to år senere så sterkt som skåren på sans for humor, fortalte Svebak.

Det er med andre ord ingen grunn til å henge med hue. Man lever i hvert fall ikke noe lenger hvis man bestemmer seg for å tilhøre den krisemaksimerende delen av befolkningen. Krisemaksimering er også en måte å tenke på, der uvesentligheter og bagateller fanger oss hvis vi ikke evner å sortere skitt og kanel. Hverdagen blir trist og tung, noe som igjen går ut over helsen. Sansen for humor kan gjøre noe med dette. Alle kjenner sikkert igjen situasjonen hvor en eller annen har kommet med en befriende humoristisk kommentar som får oss til å tenke at det som så så grått og trist ut, egentlig er uvesentlige bagateller i livet, og at det må da gå an å se det på en annen måte.

Mennesker som er syke, blir stadig minnet på hvor viktig tankens kraft er. Viktigheten av å tenke positivt er velkjent, men ingen kan tvinges til positivitet. Press fører sjelden til målet. Det å late som alt er fryd og gammen, mens en inni seg føler det motsatte, resulterer ikke i godt humør. Men det en kan gjøre, som Svebak anbefaler, og som vi gjerne gjentar – er å sørge for å tilbringe tid sammen med mennesker med humoristisk sans.

Ellen Beate Dyvi



Tre av seks foredragsholdere på implantatsesjonen. Fra venstre Eirik Aasland Salvesen, Stavanger, Jan Eirik Ellingsen og Björn Zachrisson, begge ved Universitetet i Oslo.

På landsmøtet i Trondheim var en hel dag avsatt til ulike sider ved behandling med orale implantater. Feltet ble behandlet av hele seks foredragsholdere, som dekket et panorama av problemstillinger.

Klaus Gotfredsen fra København snakket om implantat-støttede kroner, som han illustrerte med ulike kasus der han drøftet både midlertidige løsninger, implantatplassering og spørsmål om direkte innsetting i alveoler.

Enkelttannserstatninger kan i prinsippet løses med vanlig bro, etsbro eller mer uvanlige løsninger, slik som kjeveortopediske metoder, avtakbar protese eller ingen erstatning i det hele tatt. Gotfredsen understreket at det er viktig med anamnesticke opplysninger og at man må legge vekt på den informasjon som pasienten gir.

Kontraindikasjonene kan være generelle helseforhold, eller utilstrekkelig benvolum som ikke kan korrigeres med benoppbygging. Sett over tid øker indikasjonene for implantatkroner, mens begrunnelsene for å benytte konvensjonelle broer svekkes, mente Gotfredsen.

Komplikasjoner

Komplikasjoner forekommer ved implantatbehandling. Det kan dreie seg om kirurgiske komplikasjoner, estetiske komplikasjoner og tekniske komplikasjoner slik som frakturer og løse distanser. Et tiltakende problem er at det ikke finnes reservedeler til implantatsystemene fordi de skiftes ut så raskt.

Periodontitt-pasienter har høyere risiko for komplikasjoner enn de med friske forhold. Også broer støttet på både naturlige tenner og implantater