

HEILSA

Nær eru fólk eydnuríkast?

Nýggj gransking vísir, at fólk kunnu koma í eina miðlívskreppu, men hvar í lívinum er henda kreppa? Tað fært tú at vita, tá tú lesur hesa greinina.

Vilmund Jacobsen

Um tú helt, at ein kreppa í miðlívnum er ein “myta”, so eigur tú at trúgva umaftur. Tað vísir umfatandi amerikansk gransking, sum nú er almannakunngjørd. Granskingin vísir eisini, at øll menniskju fylgja einari eydnukurv gjøgnum lívið.

Tú sært ein hálgamlan gubba í einum reyðum Kabriol-et-bili, sum koyrir oman eftir gøtuni. Miðlívskreppa, hugsar tú - og kanska er tað púra rætt.

Hugtakið - miðlívskreppa - er væl kent úr fólkamentanini, og nýggj granskingin vísir, at

hetta ikki er nakað, sum bara er íspunnið.

Granskarin, David G. Blanchflower, sum starvast við Dartmouth College í USA, sigur, at øll menniskju hava eina serstaka tíð í lívinum, har tey føla, at tað ikki gongur, soleiðis sum tey ynskja, at tað skal ganga.

Umfatandi kanning

Granskingin, sum David G. Blanchflower hevur staðið á odda fyri, byggir á royndir hjá 500.000 fólki, og úrslitini eru almannakunngjørd í National Bureau of Economic Research.

Granskingin fevnir um úrs-

lit úr heili 95 u-londum og 37 i-londum, sum eru við í kanningini. Granskarin hevur sett saman eina røð av kanningum av, hvussu fólk upplivdu eydnu, og síðan hevur hann samanborið úrslitini.

David G. Blanchflower hevur kannað 15 ymisk viðurskifti, sum hava samband við, at menniskju kunnu kenna seg óeydnusom. Her er eitt nú talan um pínu, ræðslusjúku (fobi), vónloysi, einsemi, strongd og svøvnloysi.

Forskning.no í Noregi hevur eisini hugt í kanningina og úrslitini.

Hóast nógv viðurskifti kunnu vera ymisk hjá menniskjum, heldur granskarin kortini, at hann sær nøkur mynstur millum tey mongu, sum eru við í kanningini.

Niðurstøðan í amerikansku kanningini er, at fólk í ídnað-

arlondum eru minst eydnurík, tá tey eru 47,2 ára gomul. Hinvegin er fólk í tilafturkomnum londum minst eydnurík, tá tey eru 48,2 ára gomul.

Granskarin heldur, at um allan heim gongur sonevnda U-formaða eydnukurvin aftur, og hann heldur eisini, at kurvin er galdandi fyri flestu menniskju.

David G. Blanchflower sigur við heimasíðuna CTVNews, at U-kurvin er røtt fyri fólk, sum eru stök, og hon er eisini røtt fyri fólk, sum eiga børn og sum ikki eiga børn, og kurvin er heldur ikki knýtt at kyni.

Forvitnislig kanning

Ragnhild Bang Nes, sum starvast á norska Heilsustovninum, hevur granskað í eydnu í 15 ár. Hon heldur, at kanningarnar hjá David G. Blanchflower eru áhugaverdar, men kortini er

hon ivandi um úrslitini. Norski granskarin vísir á, at kanningar í Noregi heldur vísa eina strikubæina gongd upp eftir í lívgóðsku, sum hvørt sum fólk eldast.

- Tey flestu eru ógvuliga glað, og vit síggja, at allir partar av lívgóðsku veksa, til fólk eru um 70 ára aldur. Tey eldru - og serliga tey, sum eru gift og hava eina góða figgjarstöðu - eru vinnarar.

Men, norski eydnugranskarin heldur, at U-kurvin kortini finst í einstøkum bólkum av fólki.

- Tey, sum eitt nú uppliva eina vánaliga figgjarstöðu, fylgja ikki strikubæinu eydnukurvini, heldur hon.

Ragnhild Bang Nes er tó ivandi um alfevndu U-kurvina hjá amerikanska granskarinum, tí tað eru so mong ymisk viðurskifti, sum kunnu ávirka lívgóðskuna.

- Talan kann eitt nú vera um serstök og persónlig viðurskifti sum heilsu og figgjarstöðu, umframt eitt nú almennar vælferðarskipanir.

Norski eydnugranskarin heldur tiskil, at ymisku viðurskiftini, sum hon nevnr, eiga at hava størri týðning enn innara “biologiska klokkan”, sum sigur, at fólk koma í eina miðlívskreppu í seinnu hálfu av 40-árunum.

Hon viðgongur tó, at fólk í 40-árunum kunnu standa yvirfyri avbjóðingum.

- Miðskeiðis í lívinum ert tú ikki líka ungur og evnaligur longur, og tá kunnu fólk eisini byrja at fáa heilsuplágur, eins og tey kunnu renna seg í fyrstu sjúkutrupulleikarnar. Hetta kann eisini gerast ein tíð, har hjúnabandið skinklar, og slíkt viðførir jú ikki bara eydnu og vælferð, sigur Ragnhild Bang Nes.

Eydnan kemur aftur

David G. Blanchflower heldur, at tað týðningarmesta við hansara gransking er, at eydnan vendir aftur eftir niðurtúrin í seinnu hálfu av 40-árunum.

Við heimasíðuna CTVNews sigur hann, at um fólk uppliva, at tey eru í einari miðlívskreppu, kunnu tey ugga seg við, at tey eru ikki einsamøll.

Amerikanski granskarin mælir eisini fólki, sum kenna seg kedd og trýst, til at søkja sær troyst millum vinir og familju, tí sambært hansara gransking og kanning hjálpir hetta upp á gleðiskensluna.

Kelda: NRK/ Forskning.no



Amerikanski granskarin, David G. Blanchflower, heldur, at tað týðningarmesta við hansara gransking er, at eydnan vendir aftur eftir niðurtúrin í seinnu hálfu av 40-árunum