

Gammel og glad

Folk i 90-årene er mer fornøyde enn folk i 20-årene.

PUBLISERT 3. januar 2017

Er du en av dem som tror alt blir verre etter 60? Vel , tro om igjen. En ny studie tyder nemlig på at humør, velvære og evne til å håndtere stress forbedres gjennom livsløpet.

Mer enn 1500 innbyggere i alderen 21 til 99 år i den amerikanske byen San Diego deltok i studien. De som var i 20-årene oppga å være mest stresset og deprimerte, mens de som var i 90-årene var mest fornøyde. Forskerne fant ingen tegn på midtlivskrisen, at folk får det dårligere midt i livet. De fant heller ikke at velvære på noen måte avtok mot slutten av livet.

I stedet fant de en tydelig, lineær sammenheng mellom alder og mental helse: Jo eldre, jo lykkeligere.

Funnene er i tråd med nyere forskning på fordelene med å bli eldre, og da særlig de *emosjonelle* fordelene. I litteraturen kalles funnet «aldringsparadokset»: På tross av aldersrelaterte tap oppgir eldre at deres emosjonelle liv bedres.

Laura Carsten, som leder The Stanford Center on Longevity, mener at det ikke egentlig er snakk om et paradoks. Hun har selv funnet evidens for at folks mål og måter å resonnerer på endrer seg ettersom de tar inn over seg egen dødelighet.

– Når vi innser at tiden her på jorden er begrenset, blir vi mer opptatte av å ta vare på relasjoner og gjøre aktiviteter som er meningsfulle for oss fremfor å utforske og ekspandere livsrommet vårt, uttaler Carsten til Los Angeles Times. Dermed kan økt velvære knyttes til en form for klokskap gamle mennesker tilegner seg gjennom livsløpet, mener hun.

Andre forskere vektlegger den aldrende hjernens betydning, mens atter andre peker på færre risikofaktorer for emosjonelle problemer når man blir eldre. 20- og 30-årene kan være spesielt stressende: å finne jobb, partner og å få orden på økonomien er stressorer som kan lede til uhelse. Dette presset kan avta med årene, hevder professor i kognitiv psykologi, Darrell Worthy til Los Angeles Times.

Studien har enkelte svakheter: Kun personer med hustelefon ble kontaktet, og folk på pleiehjem eller med en dødelig sykdom ble ikke inkludert. Dette kan ha påvirket utvalget og dermed svarene som ble gitt.

Kilde: <http://www.latimes.com/science/sciencenow/la-sci-sn-older-people-happier...>

Referanse: Thomas, M. L., Kaufmann, C. N., Palmer, B. W., Depp, C. A., Martin, A. S., Glorioso, D. K., ... & Jeste, D. V. (2016). Paradoxical Trend for Improvement in Mental

Health With Aging: A Community-Based Study of 1,546 Adults Aged 21–100 Years. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 77(8), 1019–1025.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 55, nummer 1, 2017, side