

Farsminner kan redusere stress

Gode minner om pappa kan gje betre stressmeistring hos menn.

PUBLISERT 5. september 2010

– Dei fleste studiar har fokusert på born sitt tilhøve til mor. Vår viser at far spelar ei unik og viktig rolle for den psykiske helsa langt inn i vaksenlivet, seier psykologiprofessor Melanie H. Mellers ved California State University, ifølgje forskning.no. Dei 912 deltakarane kommuniserte rett nok oftast at morstilhøvet hadde vore betre enn farstilhøvet, og fleire menn enn kvinner opplevde dette. Men det kom òg fram at menn med eit godt tilhøve til far i barndomen, var meir stabile i stressituasjonar enn dei som ikkje var nøgde med relasjonen, ifølgje ei pressemelding frå American Psychological Association.

Dei som opplevde å få for lite merksemd frå foreldra, rapporterte fleire stressande hendingar i kvardagen som vaksne. Registreringa blei gjort med daglege telefonintervju over ein periode på åtte dagar.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 47, nummer 9, 2010, side