



Generations-kuren

FAMILLIEN SOM MEDICIN

Et HARMONISK FAMILIELIV er godt for HELBREDET. Det MODVIRKER STRESS og ensomhed, som kan føre til SYGDOM. Læge Charlotte Bech anbefaler derfor, at man tilstræber FREDFYLDTE RELATIONER med sine NÆRMESTE.



● Det er sundt at have et tæt forhold til hinanden generationerne imellem. Et harmonisk familieliv og god kontakt med de nærmeste i alle aldre har nemlig positiv indflydelse på helbredet.

– De ældres ro har en positiv effekt på de travle unge og giver en form for stressreducering. De unge kan til gengæld passe på de gamle, når der er brug for det. Og bedsteforældrene kan hjælpe med børnebørnene, som til gengæld med deres friskhed og liv holder livsgejsten oppe hos de ældre, siger lægen Charlotte Bech. En velfungerende familie, hvor man hjælper og passer på hinanden, giver tryk og modvirker ensomhed for alle parter.

– Forskning viser, at ensomhed fører til kortere levetid. Man kan måle effekten af ensomhed på lang sigt. Den går både ud over immunforsvaret, hormonbalancen og det autonome nervesystem. Det betyder, at ensomhed kan medføre større sensitivitet over for stress, tendens til mere usund levevis samt en markant ringere evne i kroppen til at reparere sig selv, forklarer Charlotte Bech.

Hun mener, at vores travle livsstil, de høje boligpriser samt et væld af nye udgifter og krav er en del af forklaringen på, at familielivet generationerne imellem har været under hårdt pres. Konflikter opstår lettere, når mennesker er tidsmæssigt og økonomisk pressede.

– Folk føler, at de er nødt til at købe, forny og opdatere computere, software, internet, mobiltelefoner, printere, kopimaskiner osv. – en række udgifter, som man ikke havde før i tiden. Ofte arbejder både far og mor, og i mange børnefamilier påtager man sig ekstra arbejde for også at få råd til mærkevarer, dyre rejser osv. Samtidig forventes det, at man klarer flere ting selv, f.eks. bankoverførsler og selvangivelse via computer. Det er tidskrævende og betyder en øget arbejdsbyrde. Tidligere gik man bare i banken og blev hjulpet. Nu skal man udvikle ekspertise på flere områder.