

Glede, Glød og Galskap

om Lykke og Livstilfredshet

Lillehammer 02.10.2021

Allmennlege og forsker Kjetil Høye



LYKKE og LIVSTILFREDSHET



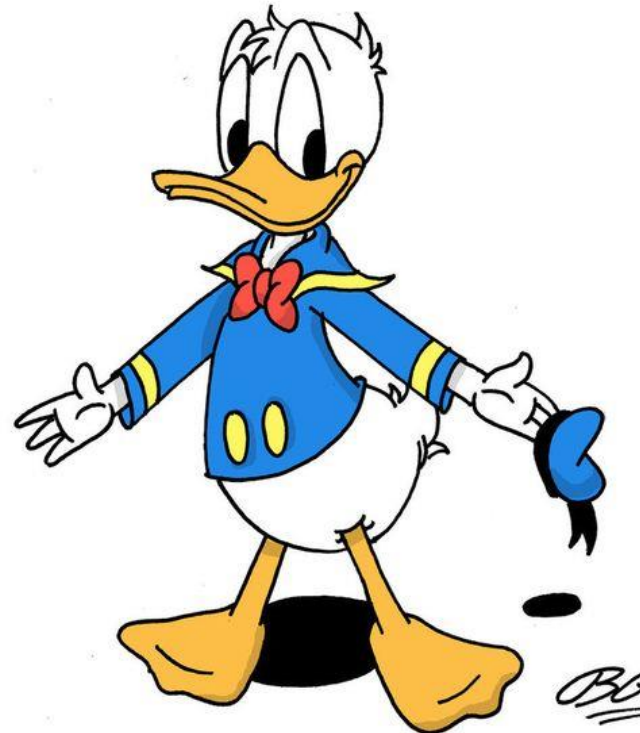
Livet är inget för amatörer!

August Strindberg



Livet er urettferdig:

FLAKS og UFLAKS!



Livet er urettferdig:



UFLAKS: Noen blir syke!

Lege Ståle Fredriksen: UFLAKS:
UFLAKS er den viktigste årsak til
nesten all sykdom!



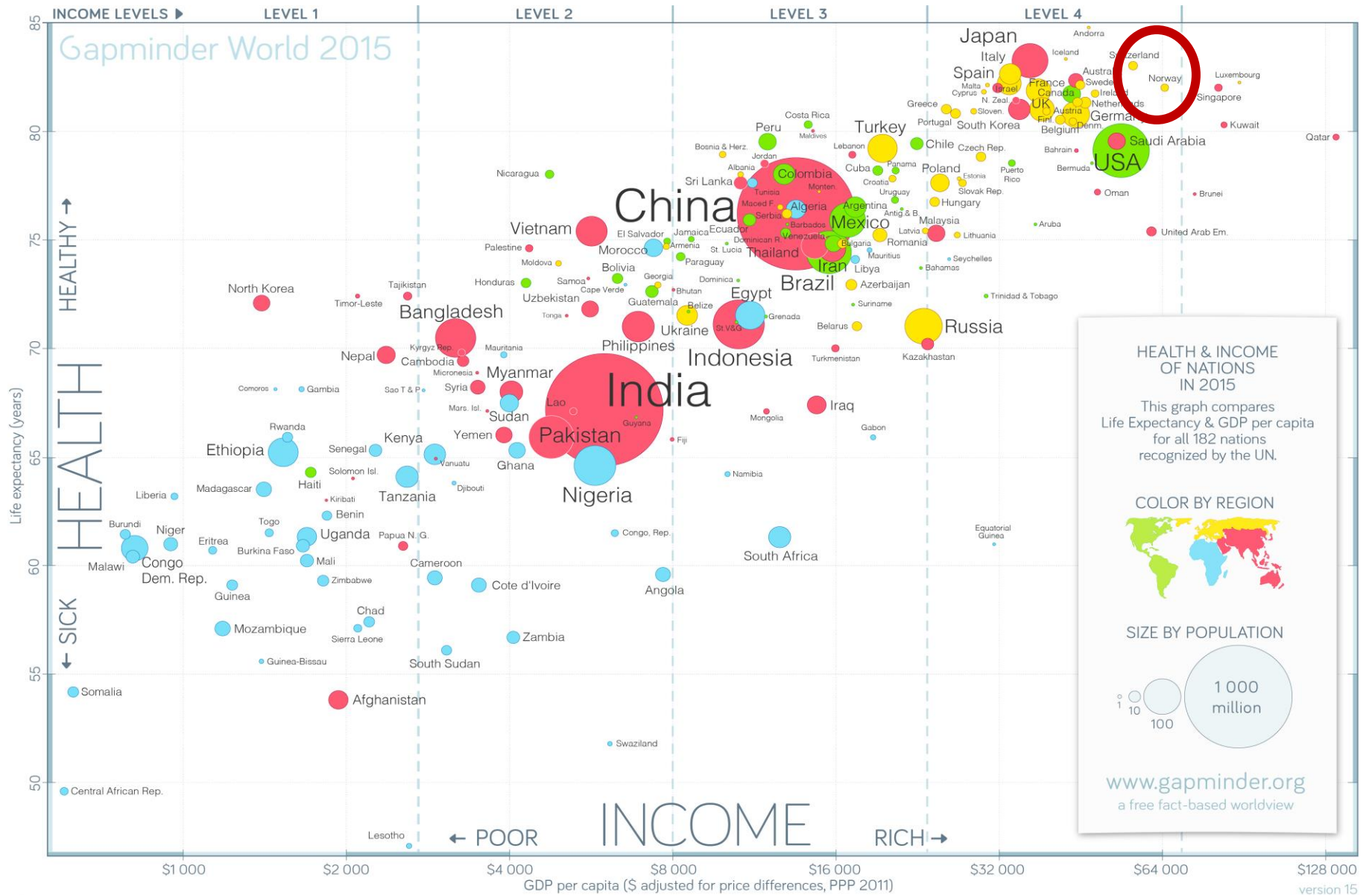
Factfulness



The «Gapminder Foundation»



LYKKE: Levelengde & Brutto nasjonalprodukt



**Life is fast. Time is short.
No replay. No rewind.**



**Ole Gransæter (1912-1987):
Sløydlerer fra Eidskogen
DBBS**

Det bare ble slik!



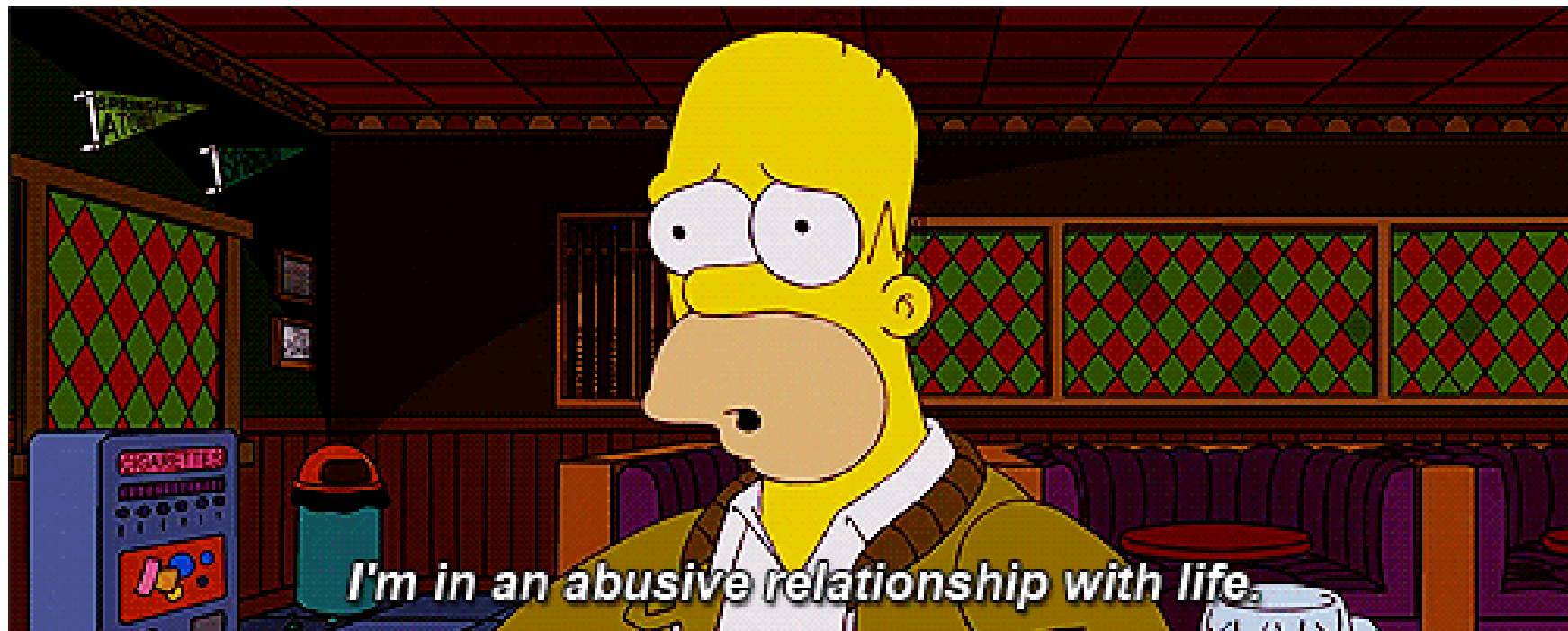
Livet mitt



Erik Bertrand Larssen:
Nå! Grip øyeblikket. Det er alt du har.

- Tiden løper fra meg.
- Dagene er fulle av gjøremål, forpliktelser, avtaler, oppgaver, arrangementer og utfordringer.
- Tankene handler om det som er skjedd eller kommer til å skje i stedet for å være her og nå.
- De få gangene jeg konsentrer meg om det som skjer nå er det ofte en uro eller negativ følelse som allikevel ligger å lur.

Det er livet som styrer meg,
og ikke jeg som styrer livet mitt!



Men.....Er jeg sjef i eget liv?

Livet er som å ligge i en elv og bli ført av strømmen framover.



Erik Bertrand Larsen:
Nå! Grip øyeblikket.
Det er alt du har.

Du bare ligger der og hører lyden av vann. Vannmassene beveger deg hit og dit, noen ganger kraftig og spisst, andre ganger seigt og i store buer.

Livet er som å ligge i en elv og bli ført av strømmen framover.



Elva virker fordømt selvsikker. Den bare tar deg, holder i deg, uten betenkeligheter eller anger. Klart jeg skal være her. Klart jeg skal haste nedover her.

Livet er som å ligge i en elv og bli ført av strømmen framover.



Noen ganger kommer steder hvor elva deler seg. Skal du til venstre eller høyre. Du bare seiler med....Du blir styrt av krefter utenom deg selv uten å kunne velge.

Livet er som å ligge i en elv og bli ført av strømmen framover.



Så øker vannmassene farten. Du kjenner et snev av håpløshet, en følelse av urettferdighet. Hva venter nå?

Livet er som å ligge i en elv og bli ført av strømmen framover.



Plutselig bærer det utover stupet og du,.....
Du må bare være med!

Livet er som å ligge i en elv og bli ført av strømmen framover.



Oftest går det bra allikevel.....

Men opplevelsen er IKKE god!

KOM DEG OPP AV ELVA!!!! TA STYRING I DITT EGET LIV!!!!

Glede



Livets nøkkel



«Da jeg var 5år gammel sa mora mi til meg at LYKKE var nøkkelen til livet. Etter at jeg hadde begynt på skolen fikk jeg i stiloppgave å skrive om hva jeg ville bli når jeg ble stor. Jeg skrev: LYKKELIG! Læreren sa til meg at jeg hadde misforstått oppgaven. Men jeg fortalte ham at det er DU som har misforstått livet!»

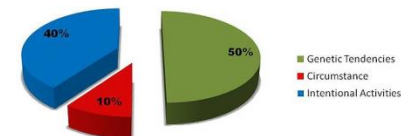
John Lennon

Lykkeforskning:



- **50%: GENENE** er ansvarlig: Velg din mor og far med omhu!
- **10-20%: LIVSOMSTENDIGHETER:**
Alder, Kjønn, Etnisitet, Sivil status, Inntekt, Helse, Yrke, Religiøs overbevisning
- **30-40% DET PERSONLIGE PRODUKT:**
Hvordan en person tenker og handler.

Factors Influencing Chronic Happiness Levels



Vi kan selv påvirke hvor lykkelige vi er

You can make yourself
happy or miserable – it's
the same amount of effort.

Ray Bradbury

 quote fancy

Det handler bl.a. om hvilke tanker, mennesker og hendelser vi velger å omgi oss med.

Hvordan leve LYKKELIG?



LYKKE: Potter Steward: Jeg vet hva det er når jeg opplever det.



Det kan finnes to typer lykke



Karina Andersen Aas
Lederutvikler og mental trener i Mind

ENGASJEMENTSLYKKE (Eudaimonisk lykke)

Begeistring, engasjementet og entusiasmen som kommer med å oppdage noe nytt eller møte andre mennesker.

Det kan finnes to typer lykke



Karina Andersen Aas
Lederutvikler og mental trener i Mind

TILFREDSHETSLYKKE (Hedonisk lykke)

Velvære, trivsel, velbehag – Det å slappe av og nyte. Dette gir lykke her og nå. Dette er helsefremmende gjør oss løsningsorienterte og kreative.

Gir bedre kommunikasjon og sosiale relasjoner.

Et perfekt sted å finne tilfredshet



Men dette er heller ikke nok til å leve lykkelig.

«LYKKEKNAPPEN»

Knappen for «VARIG LYKKE» ????

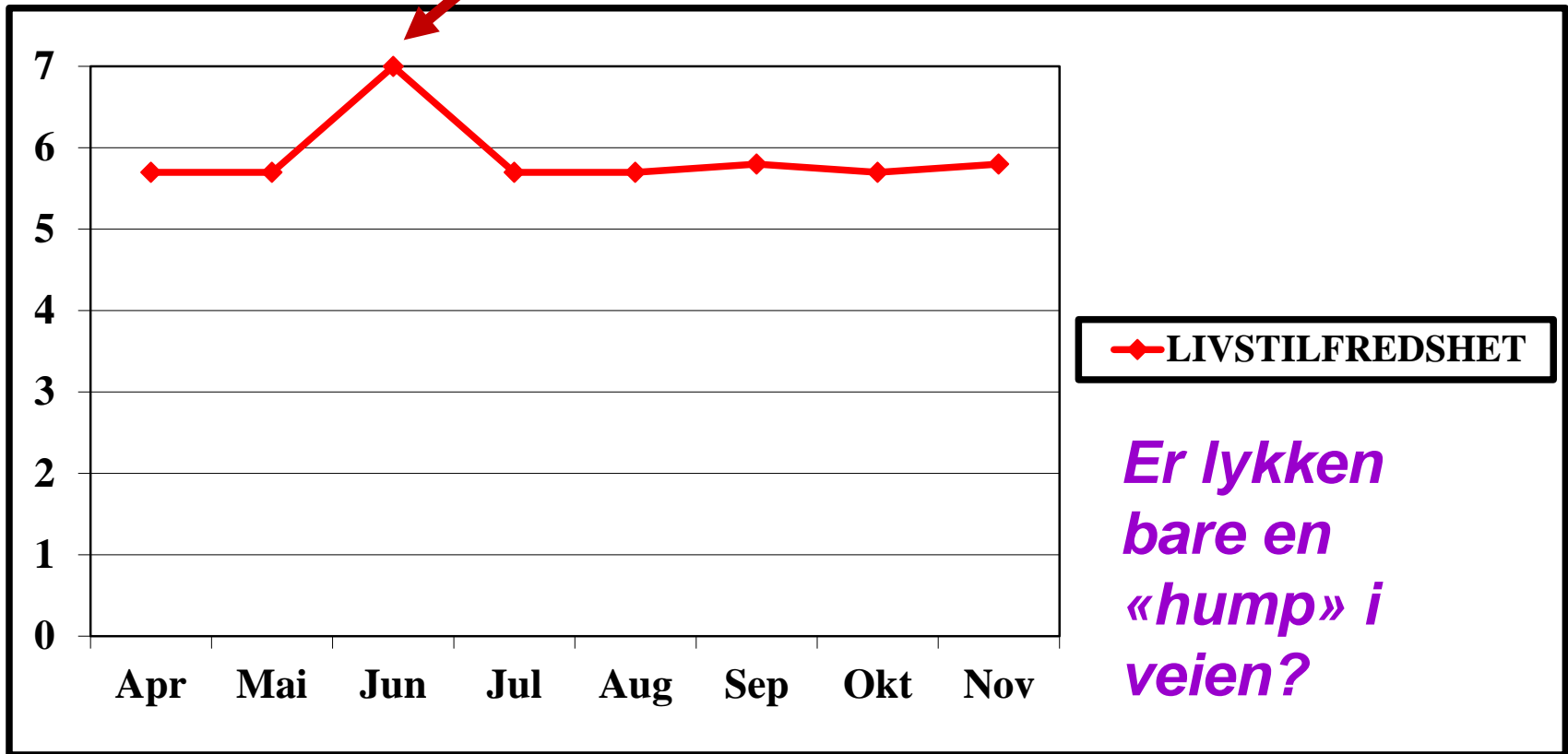


LYKKE



Lykke

Livstilfredshet



Tid

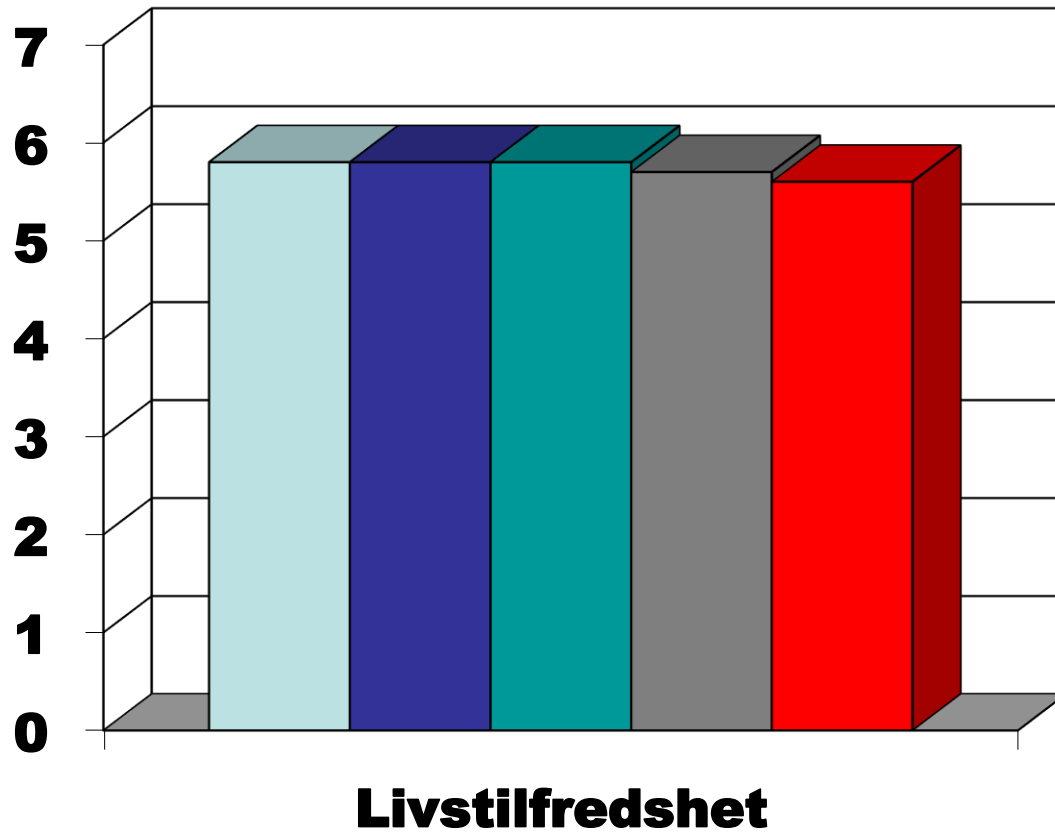
Ballas & Dorling: «Measuring the Impact of Major Life Events Upon Happiness.»

LIVSTILFREDSHET



LIVSTILFREDSHET

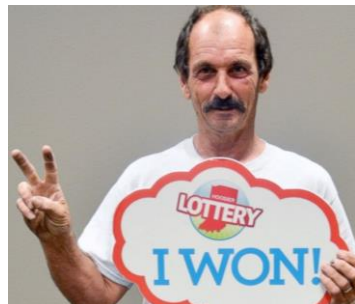
Scoring fra 1-7



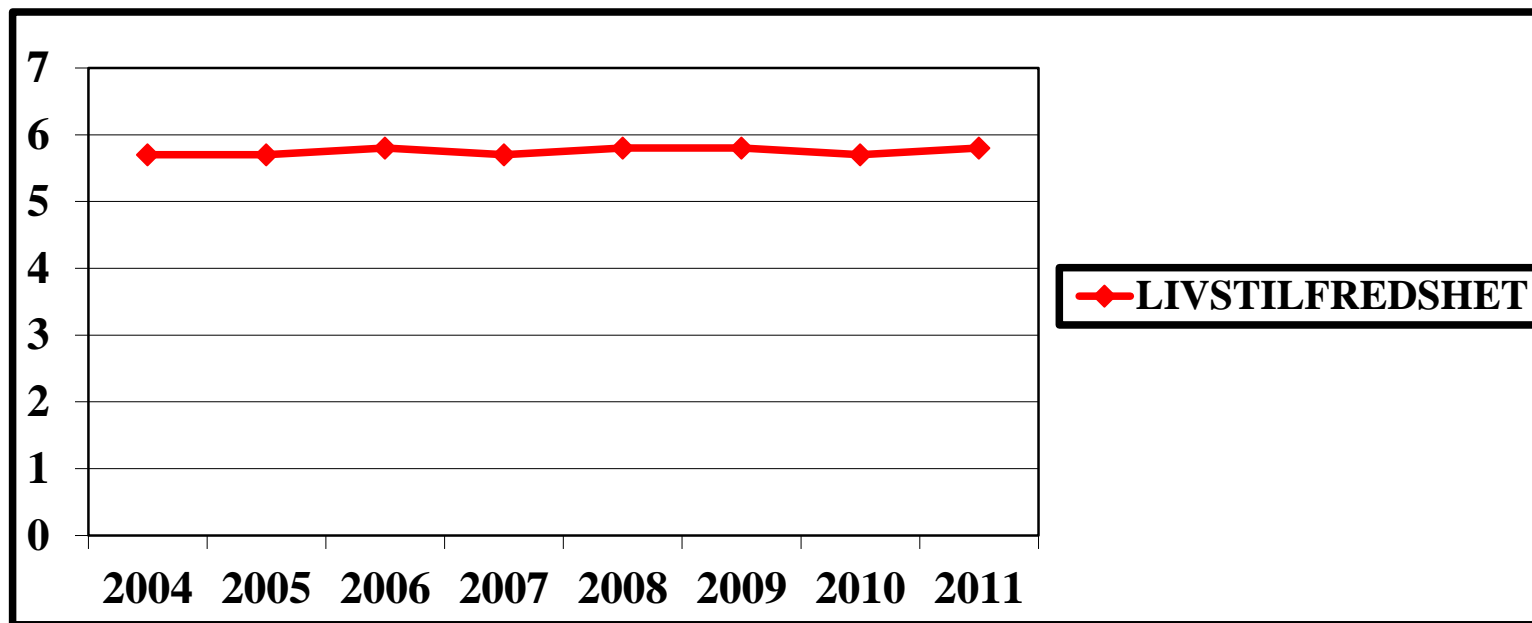
- Rike amerikanere
- Amish people, USA
- Inuitter, Grønland
- Afrikanske masaier
- Svensker

LIVSTILFREDSHET

Koivumaa-Honkanen et al: «The stability of Life-Satisfaction in a 15-year Follow-Up of 9679 Adult Finns Healthy at Baseline.» *BMC Psychiatry*, 2005



Livstilfredshet



Tid

Livstilfredsheten hos voksne finner var ganske stabil igjennom en 15-årsperiode. Blant en identifisert gruppe (de mest UTILFREDSE) så de også at utilfredsheten ble varig, noe som igjen ga høyere risiko for sykdom.



NEXTOPIA:



Michael Dahlén
Prof. v/Stockholms School of Economics

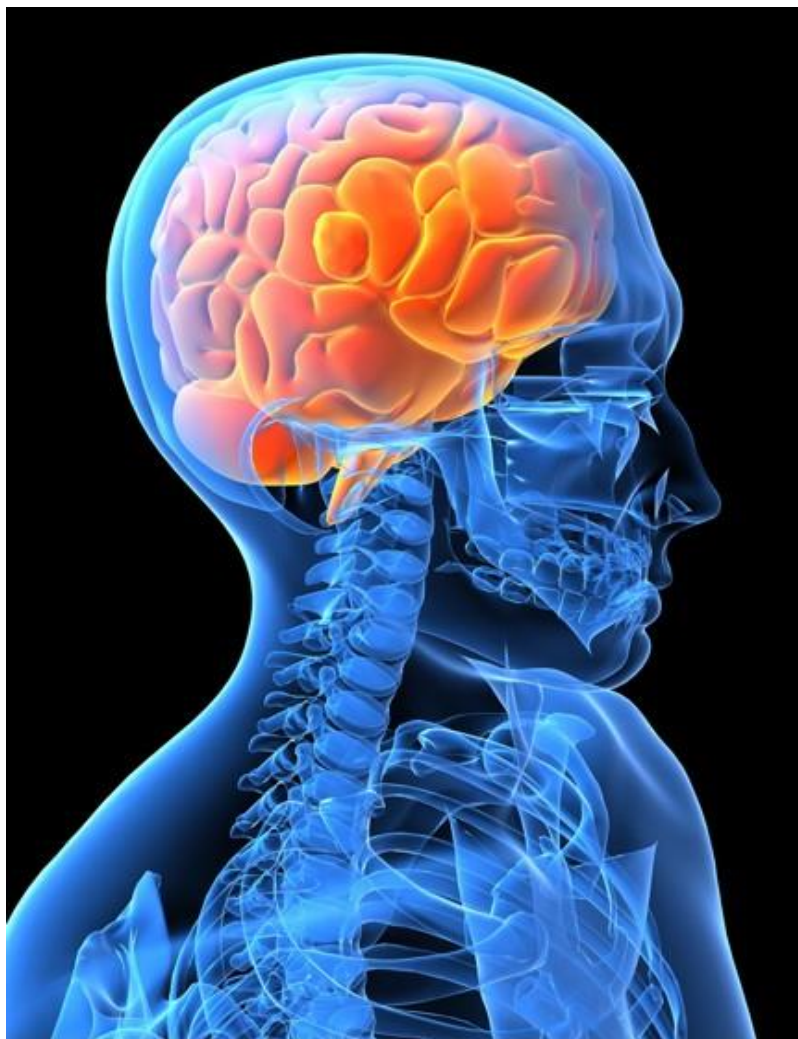


- Du er lykkeligere før du gifter deg enn når du er gift
- Det er NESTE date som blir den beste, eller NESTE mobiltelefon eller NESTE bil du kjøper
- Vi lever med høyere forventning til framtiden: NEXTOPIA

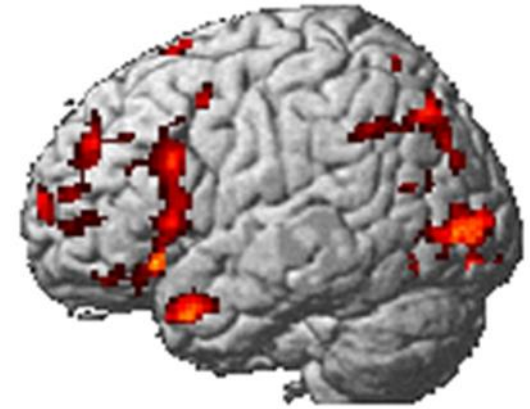
**Det er mye rart i hjerne på folk som
virker inn på livet!** *Lege Kjetil Høye*



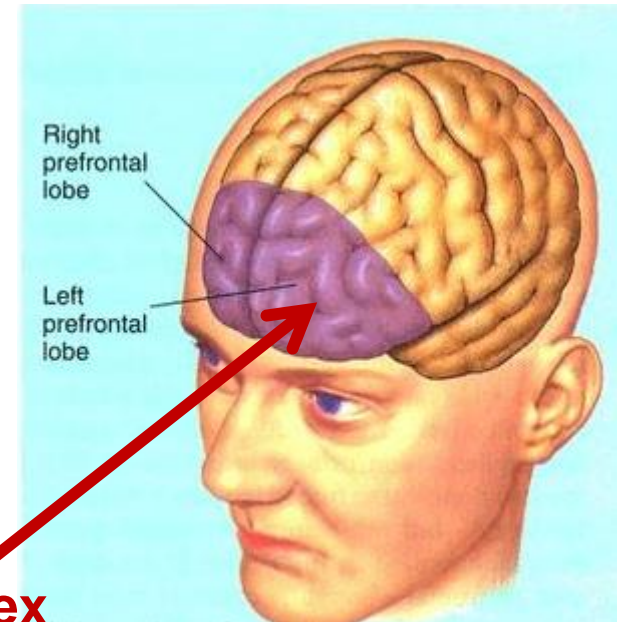
HJERNEN STYRER LYKKEN DIN!



HJERNEFORSKNING:

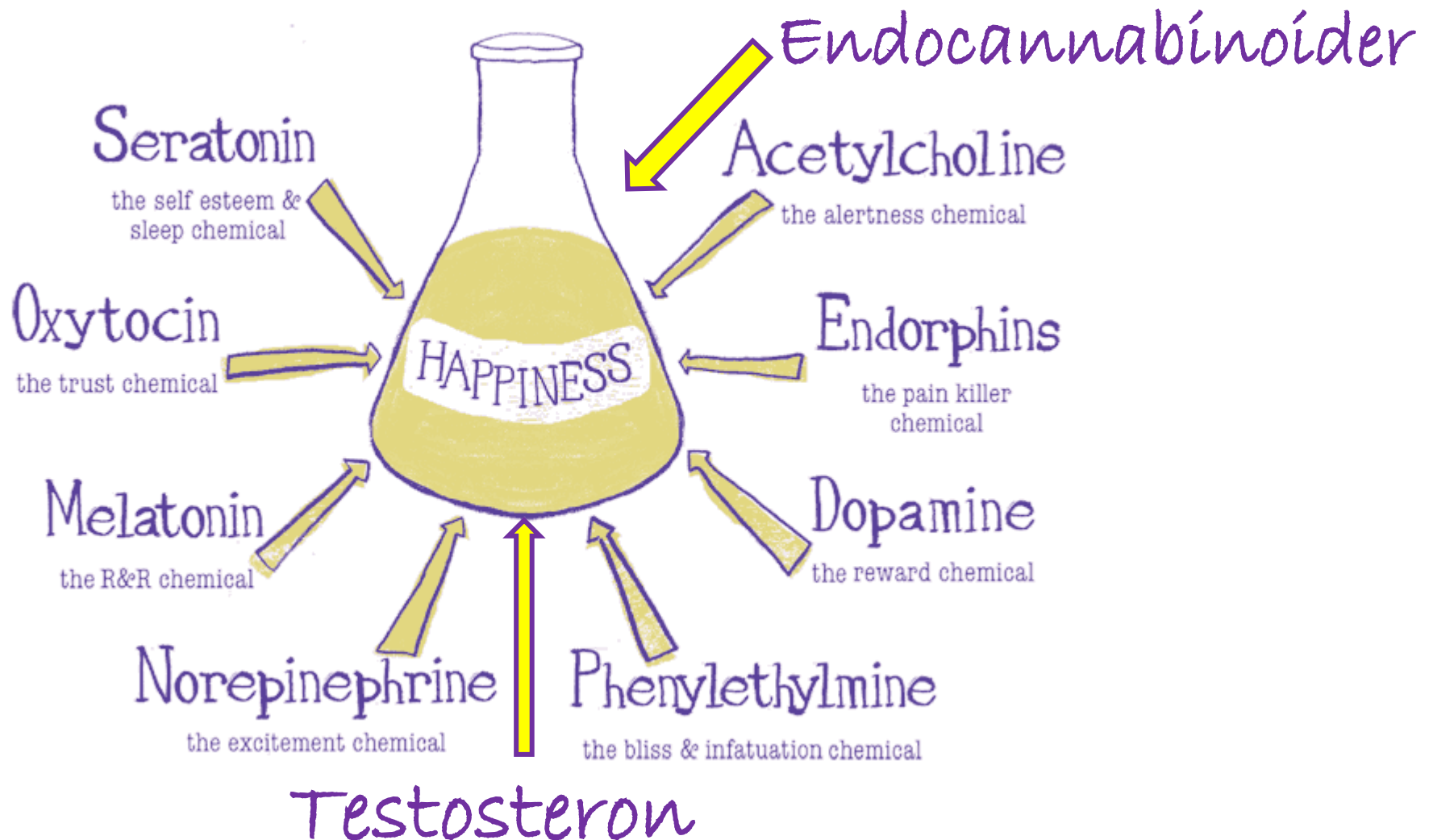


HAPPY

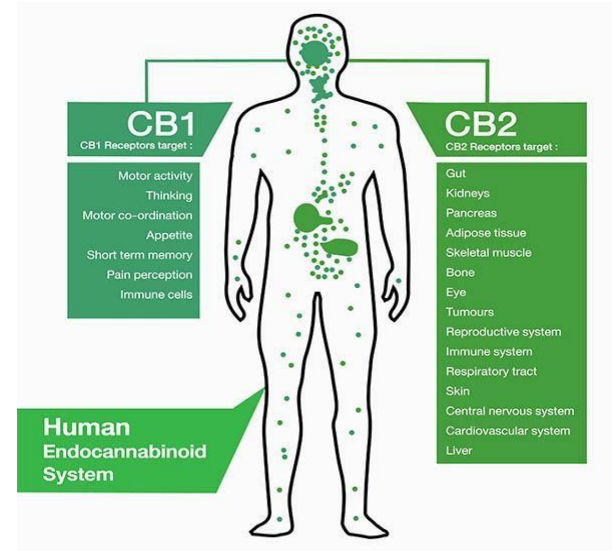


**Senter for «LYKKE»:
Venstre prefrontale cortex**

Signalstoffer i hjernen som styrer «LYKKE»:



Fysisk aktivitet gir økt endocannabinoid serum-konsentrasjon og gir økt CB1R:



- Du blir lykkeligere etter mosjon
- Du bli mindre deprimert
- Du tåler smerte bedre
- Det blir mindre nevroinflammasjon
- Hjernens evne til å endre og reparere nerveforbindelser øker
- Dette forebygger nevrologiske sykdommer

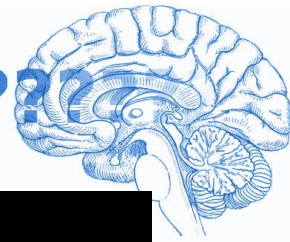
KOGNITIV FUNKSJON: Husk av hjernen også må trimmes!



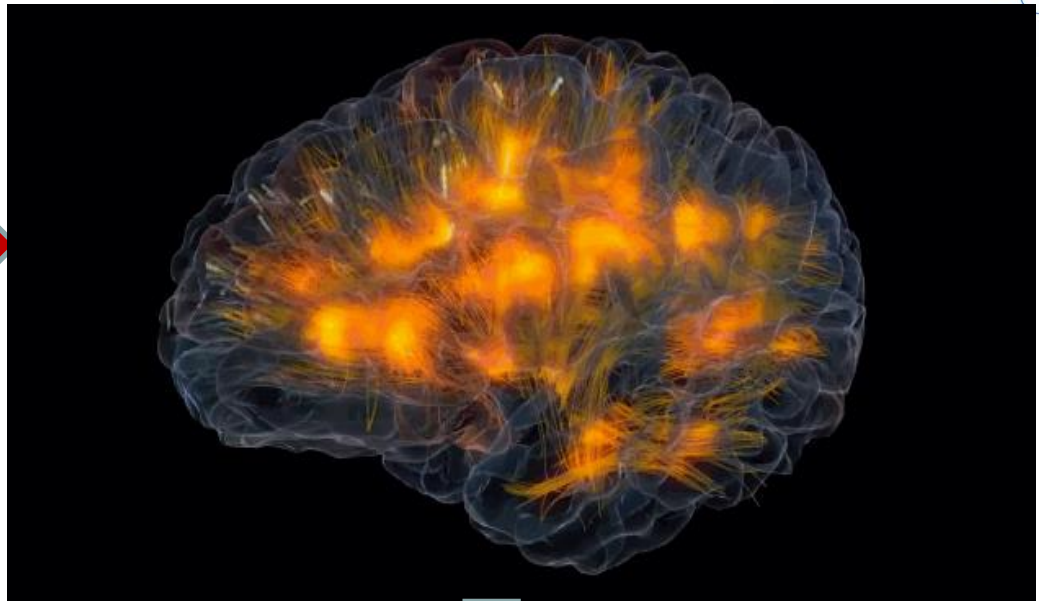
- **Vær fysisk aktiv!**
- **Spis sunt!**
- **Sov regelmessig og tilstrekkelig > 6 timer/døgn!**
- **BRUK HJERNEN! Prøv å gjør en ny ting hver dag.**
- **Vær sosial!**
- **La hjernen hvile innimellom!**

Når hviler hjernen din?

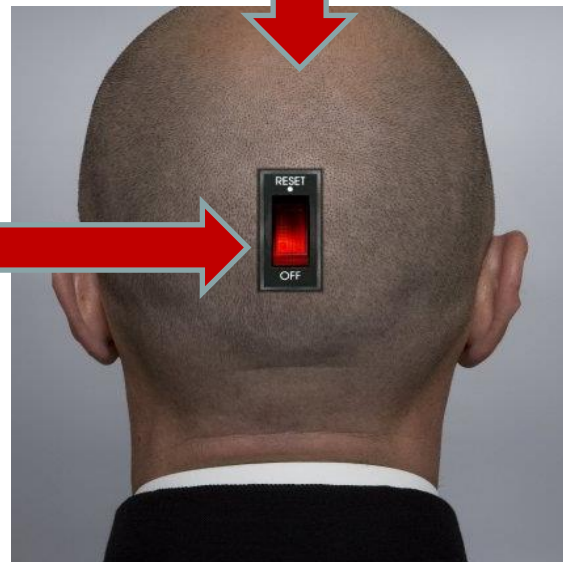
?????



**KRONISK
SYKDOM
STRESSER
HJERNEN!**



**En lur på 7-10
minutter
Dagdrømming
Meditasjon
Naturopplevelser
Tomglo**



La hjernen få hvile litt!

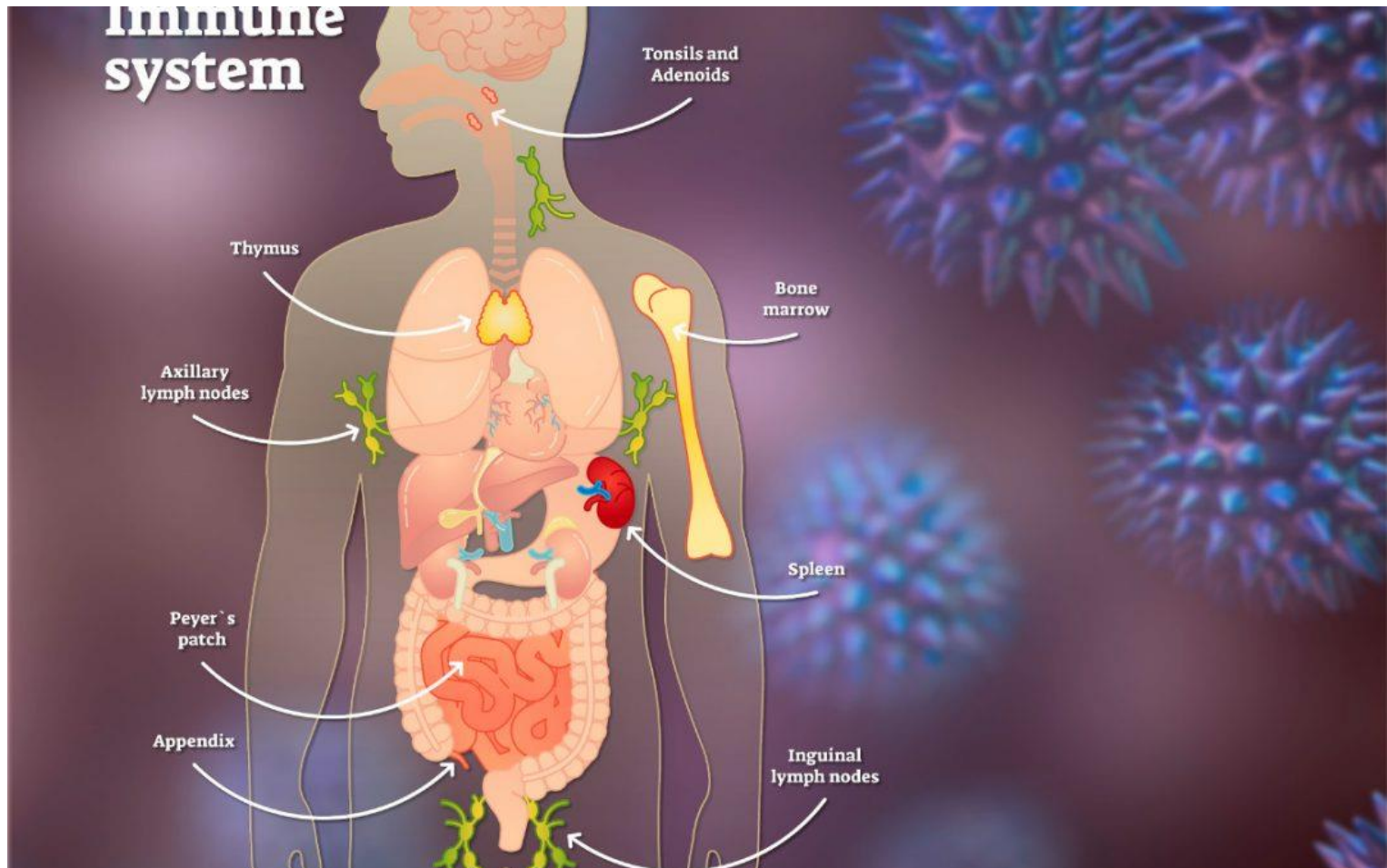
lege Kjetil Høye



Tomglo Kope

Fårastiren Glåme gris Spelle dau

Kan DU påvirke immunforsvaret ditt?



Hjelper det å være lykkelig?



KONKLUSJON: Hindrer vi virus i å trenge inn i cellen, hindrer vi også VIRUSINFEKSJONEN!



Hvordan bedre immunforsvaret ditt?



Data fra Common Cold Studies (Carnegie Mellon University):

- *The British Cold study*
- *3 Pittsburg Cold studies*
- *Pittsburg Mind-Body Center Cold study*

Hva kan vi gjøre selv?



«LYKKEKNAPPEN»



HVORDAN BLI LYKKELIG?

**Det rene
slumpartede
lykketreff
forekommer nokså
sjelden. Du må som
regel rekke lykken
en hjelpende hånd!**

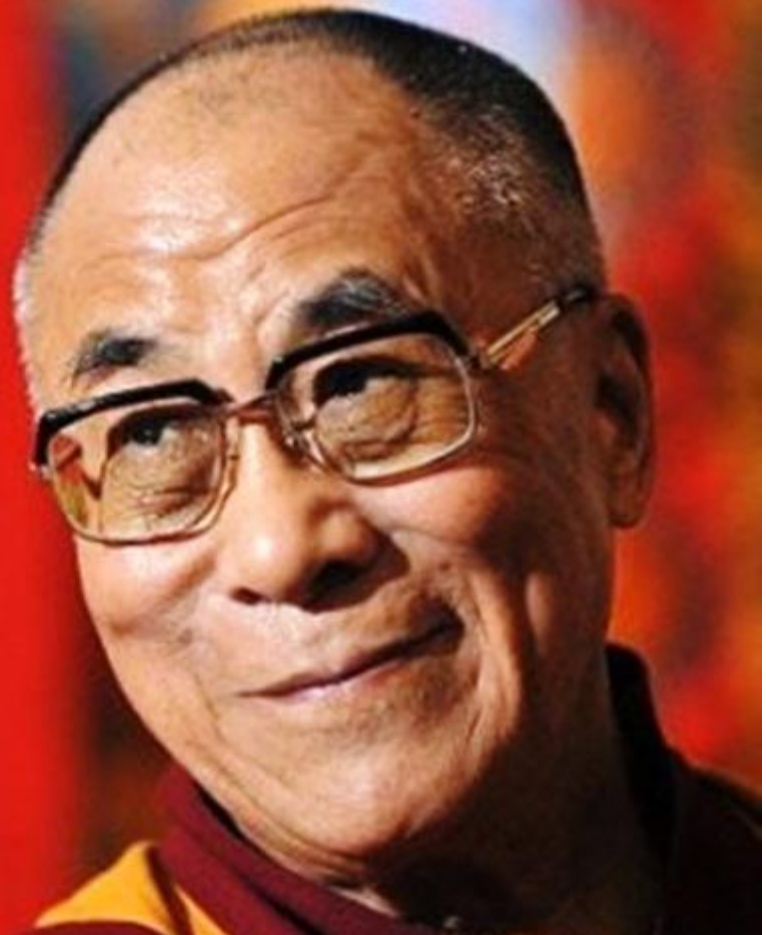
Hans Børli (1918-1989)



Hva er lykke?

“Happiness is not something ready made. It comes from your own actions.”

- Dalai Lama



Livets viktigste kjørekart:

Er du Lykkelig?



JA

NEI



**Gå
tilbake
til start!**



Fortsett som før!

CHANGE - FORANDRING



Dr. House

Tiden forandrer alt!
Det er det folk sier, men
det er ikke sant!

**Å gjøre ting forandrer
ting!**

Å ikke gjøre endringer
gjør at ting blir akkurat
som før.

Hva kreves ved forandring?



Tanke til Handling



Tommelfingertesten

Finn DRØMMEROMMET DITT!

MIMREROMMET Muligheter

Gode
minner



DRØMMEROMMET

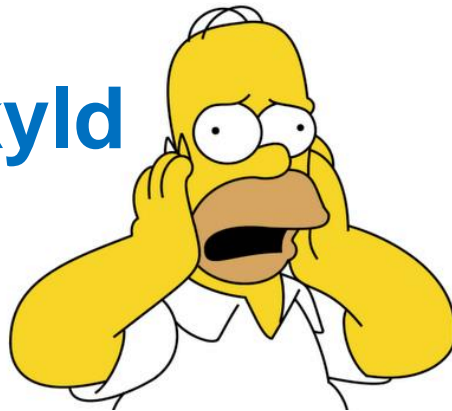
Kreativitet



Fortid  Framtid

SUTREROMMET

Skyld



FOREBYGGINGSROMMET

Bekymringer



Problemer

Ta sjansen!

«*You can do it.....*»

Walt Disney



“Det blir som regel ikke noe som du ikke har tenkt.”

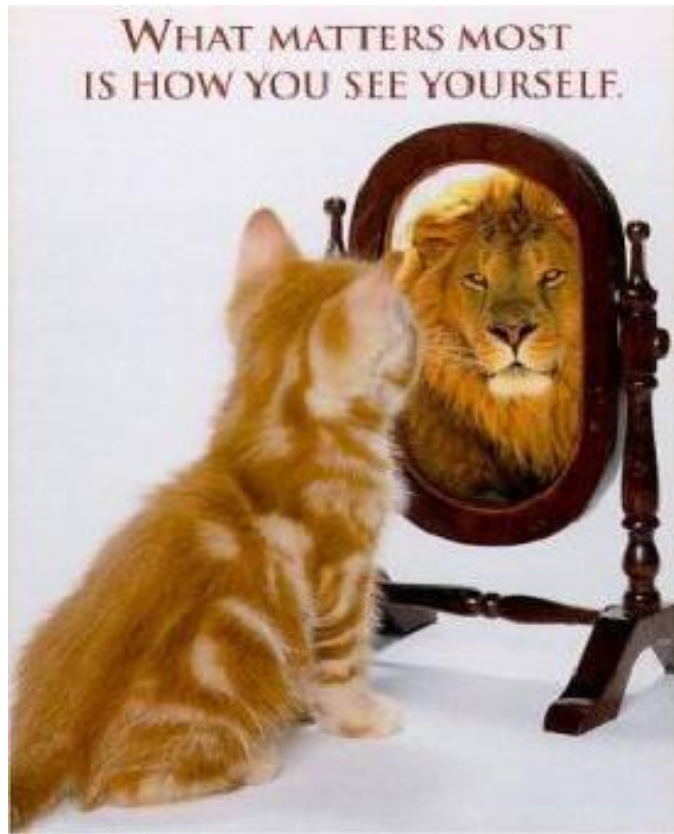
Hans Christian Medlien, fantasiminister i Lucky Næroset

Hans Christian Medlien

Fantasiministeren i fristaten Lucky Næroset er tilbake etter 2005-suksessen. Tankevekkeren i U8 og gutten i De utenkte tankers tårn har skapt nasjonale attraksjoner av urokkelig Tro, total Galskap og fri Fantasi i et kaldhøl på Hedmarken. Den 12. juni får vi høre om LN's aller modigste prosjekt blir virkelighet – og om en av verdens mest beundrede statsmenn virkelig kommer til Næroset 08.08.08...



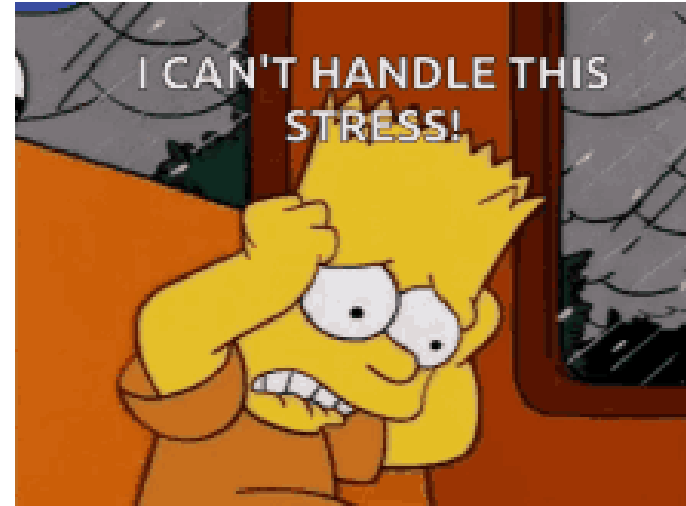
Positiv tenkning! Tro du er noe!



Hva er viktigst for deg?



Stressmestring:



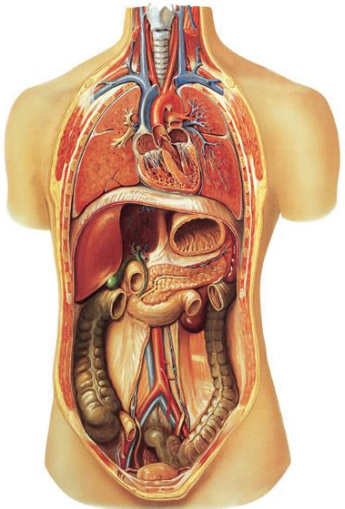
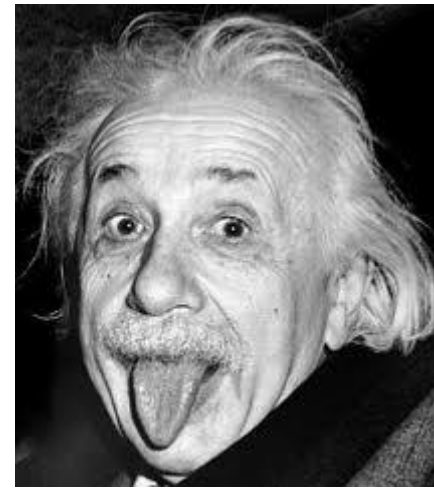
- Hva stresser deg?
- Ha "orden i eget liv"!
- Ha et møte i din egen VERDIKOMMISJON!



HUSK:

He who laughs, lasts.

KINESISK ORDTAK



- Latter «boosts brain power»
- Latter masserer leveren
- Latter bedrer immunsystemet, minsker smerte, bedrer stress, forhindrer sykdom m.m.
- Latter øker produksjon og aktivitet i T-lymfocytter
- Latter øker endorfinnivået i hjernen
- 20 sekunder latter er det samme som 3 minutter hard trening

Good



Starten på dagen



Da jeg ble vekket i dag tidlig tenkte jeg.....

Starten på dagen



Du skal ikke tro at du er syk om du våkner sengeliggende om morgenen! Kjetil Høye

Starten på dagen



Livskvalitet er å våkne om morgenen og glede seg til å stå opp! Kjetil Høye



«**BEGEISTRINGSKNAPPEN**»

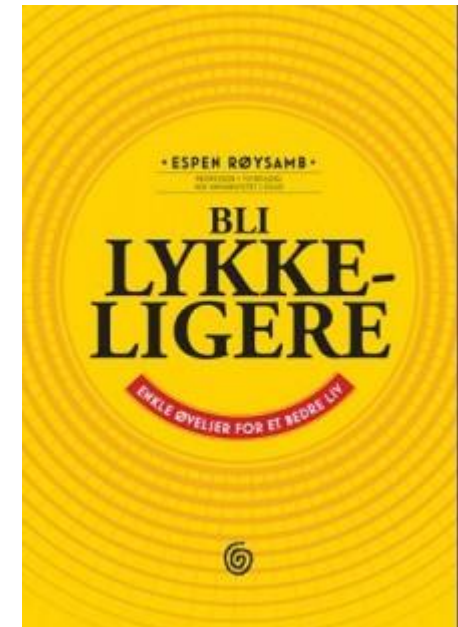
Entusiasme/Begeistring



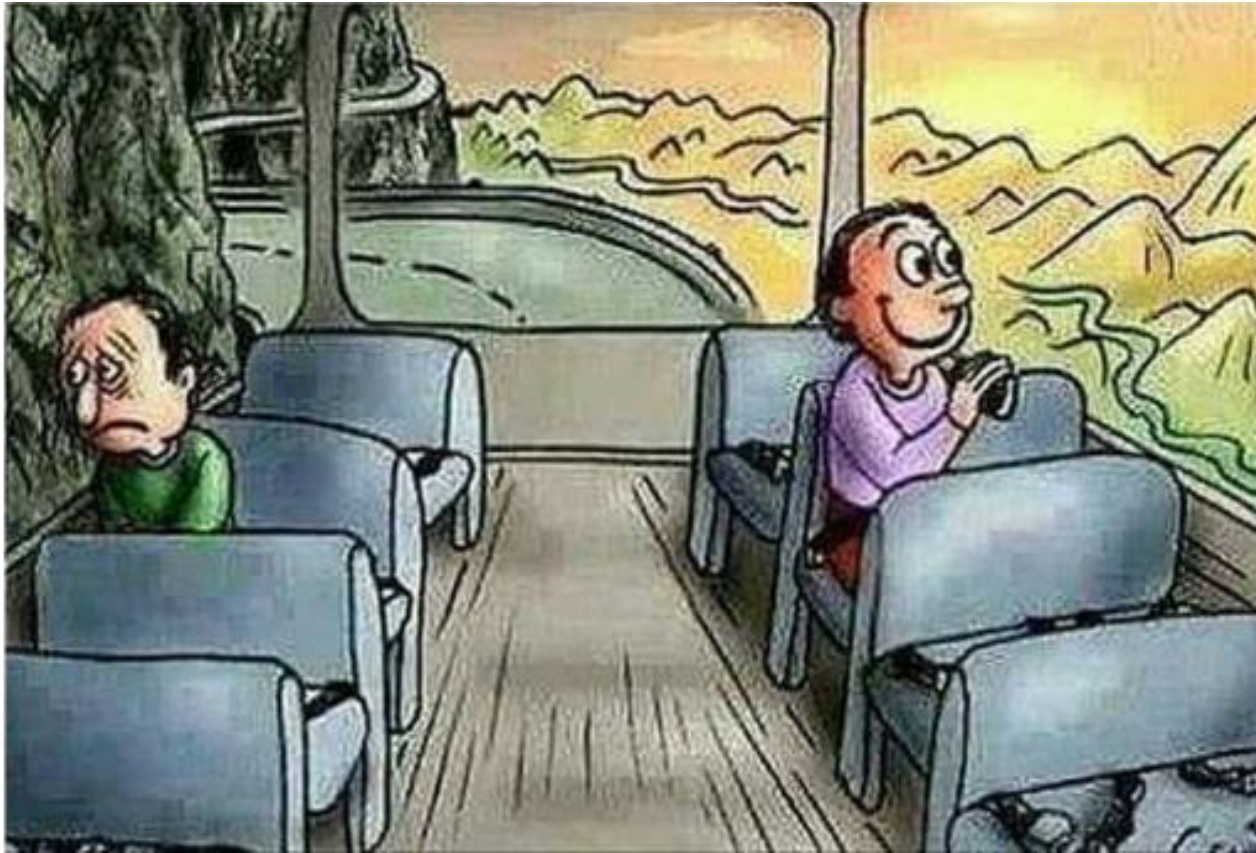
**Alt blir mer gøy med
entusiasme og
begeistring!**

Vi kan påvirke hvor lykkelige vi er!

- Når du regelmessig og aktivt husker på det du er takknemlig for, setter du det mer på dagsorden. Det gir en timeout fra bekymringer og grubling som ellers kan oppta tankene våre.
- Tankeprosessene vil selv skaper er også miljøet vårt.
- Tenk på 3 ting du er glad for hver dag.



Du kan til en viss grad selv bestemme hvordan dagen vil bli!



Du kan til en viss grad selv
bestemme hvordan dagen vil bli!



Glød og Entusiasme er smittsomt!



**Not having
enthusiasm
is also
contagious.**

Galskap



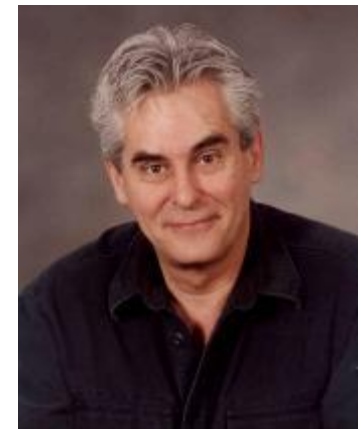
For de som vil oppleve «litt ekstra»:



HVA SKAL TIL FOR Å LEVE LENGE?



- Pike Place Fish Market i Seattle er et åpent fiskemarked laget på 1930-tallet
- I 1986 var arbeidsmoralen dårlig og markedet var truet av konkurs
- De leide inn Jim Bergquist som lagde en "CHANGE": Tenk positivt, Tenk nytt!
- De startet med "Flying fish", spill og forestillinger for publikum.
- 4 år seinere var "Fish" viden berømt og alle trivdes der: Eiere, ansatte og kunder







n.

Glede, Glød & Galskap



5 råd for økt hverdagslykke



- **KNYTT BÅND!** Vær sammen med andre, dyrk gode relasjoner! Gode og nære relasjoner med andre er et grunnleggende behov for oss!
- **VÆR AKTIV.** Aktivitet tilsvarende 30 minutters gange daglig er nok for å bli lykkeligere.
- **VÆR OPPMERKSOM OG TIL STEDE HER OG NÅ!** Legg merke til og vær nysgjerrig på det som skjer!
- **FORTSETT Å LÆRE OG GJØR NYE TING HVER DAG!** Både smått og stort virker!
- **GJØR GODE GJERNINGER!** Vær raus med andre og gi! Forskning viser at det å gjøre gode gjerninger øker lykken både hos den som gir og den som mottar

All fysisk trening hjelper!



Finn noe du liker! Ha det gøy!



Beregn vekt og arena!



Husk at STYRKETRENING er viktig!



Det er vist en sammenheng mellom GRIPRSTYRKE og DØDELIGHET. WHO har foreslått GRIPESTYRKE som en «Intrinsic capacity» = en biomarkør for aldring.



Lege/Forsker Kjetil Høye

SPIS SUNT og REGELMESSIG!



ERNÆRING og VITAMINER



Få i deg nok VITAMIN-D!



A Friend a day, keeps the Doctor away!

Lege Kjetil Høye



Stress ned og ha det bra med familien!



Gå til legen og ta en test!



Ta alltid FORANDRINGER på ALVOR!!!!

Og, nyt livet!



Men HUSK ALLTID:



**Utsett
deg ikke
for
unødig
risiko!**

Og HUSK ALLTID:



Bruk relevant beskyttelse!



Driv trening!
Da vinner du i vanskelige
situasjoner!



Mine råd til Min pasient om LIVSSTILSENDRING:



- Kom deg opp av elva!
- Finn ut hva som er **VIKTIG** for **DEG** i ditt liv!
- **DU** må selv gjøre en forandring i **DITT LIV**!
- **RYDD** og **BLI SJEF** og ta styring i **EGET LIV**!
- Finn **DRØMMEROMMET** ditt!
- **TOMGLO** og gi hjernen mindre stress!

Råd fra min mor som også fastlegen min var enig i:

- **Kom deg ut i FRISK LUFT!**
- **Få noen nye OPPLEVELSER!**
- **Få KJØRT DEG LITT!**



Livets viktigste spørsmål:



Livets viktigste
spørsmål er:
**HVA GJØR DU
FOR ANDRE?**

Dr. Martin Luther King Jr.

Når gjorde du sist en annen god?

**IF YOU HAVE
THE POWER TO
MAKE SOMEONE
HAPPY, DO IT.
THE WORLD
NEEDS MORE
OF THAT.**

The world is full of good people



if you can't find one...be one!



ROTARY



SERVE TO CHANGE LIVES

YOU DON'T
NEED A
REASON TO
HELP
PEOPLE

Rotary 

**Samfunnet trenger
hjelpende hender
i tiden framover!**



Gevinster av Frivillighet:

- Frivillighet er viktig for folkehelsen.
- For enkeltpersoner har deltagelse i frivillige organisasjoner en rekke positive effekter.
- Nyere forskning viser sammenheng mellom god fysisk og psykisk helse og deltakelse i frivillige organisasjoner.
- Felleskapet og det å dele sine interesser med andre forebygger ensomhet og gir utløp for kreativitet.



VEIER TIL LYKKE:

Vil du være lykkelig en time?

TA EN LUR!



VEIER TIL LYKKE:

Vil du være lykkelig en dag?

TA DEG EN FISKETUR!



VEIER TIL LYKKE:

Vil du være lykkelig 1-3 måneder?

GIFT DEG!



VEIER TIL LYKKE:

Vil du være lykkelig et helt år?

ARV EN FORMUE!



VEIER TIL LYKKE:

Vil du være lykkelig hele livet?

HJELP NOEN ANDRE!

ENGASJER DEG!





Go into the world and do well.

But more importantly,

go into the world and

do good.

-Minor Myers Jr.




Good360



**The best way
to find yourself
is to lose yourself
in the service of others.**

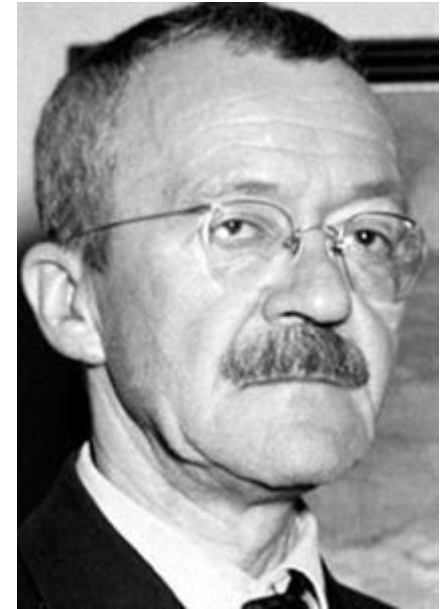


SERVE TO CHANGE LIVES

**Dere trenger gode prosjekter for
å leve det meningsfulle gode og
«lykkelige» liv!
STÅ PÅ!**

LYKKE

En hustavle (1.vers)



Arnulf Øverland
1889-1968

SÅ LEV FOR POKKER!

Dette er livet ditt! Her går du midt i det, - så lev for pokker, plukk de gyldne solsekundene opp i den slitte gamle neverskrukka, hjertet ditt.



Hans Børli (1918-1989)

Vi
lever bare
én gang,
Snoopy.

Tøys!
Vi DØR bare
én gang. Vi
lever jo hver
dag!



Dø med minner og ikke
drømmer!



Takk for oppmerksomheten!

