



Agnar H. Andrésón

formaður Félags almennt lækna

agnar.h.andresson@gmail.com

Peningar kaupa ekki hamingju

Flestir kannast við þetta spakmæli en þegar fólk er spurt hvað það telji að muni helst auka hamingju þess er svarið oftast peningur.

Tekjur einar og sér virðast nær ekkert skýra hamingju fólks. Margir tekjutengdir þættir hafa hins vegar áhrif á hamingju. Fjárhagsleg staða skiptir máli en þeir sem eiga erfiðast með að ná endum saman eru líklegri til að vera óhamingjusamir, jafnvel þeir sem hafa háar tekjur. Þá skiptir staða á atvinnumarkaði máli en sá sem vill vinna en er atvinnulaus upplifir minni hamingju en þeir sem eru starfandi. Ennfremur virðist vaxandi atvinnuleysi í samfélaginu almennt draga úr hamingju þeirra sem þó halda starfi sínu. Virðast þessi áhrif frekar verða til vegna þess áfalls að hafa ekki starf, frekar en að tekjur skerðist. Tekjujöfnuður virðist einnig ýta undir óhamingju. Þeir sem eru efnaminni upplifa meiri stöðukvíða og minni hamingju þegar ójöfnuður eykst, en betri líðan þegar jöfnuður er meiri. Fullkominn jöfnuður er þó ekki endilega eftirsóknarverður, þar sem slíkt er talið geta aukið hvata fólks til að skara framúr öðrum, sem gæti valdið meiri sóun í hagkerfinu. Tekjujöfnuður er upp að einhverju marki talinn gagnlegur til að veita fólki hvata til að ná árangri og hreyfast um stiga þjóðfélagsins.

Þrátt fyrir að landsframleiðsla margfaldist yfir gefið tímabil, helst hamingja vestrænnar þjóðar nær óbreytt, eitthvað sem fékk nafnið þverstæða hamingjunnar. Helstu ástæður þess að fólk verður ekki hamingjusamara með auknum tekjum eru annars vegar félagslegur samanburður, þ.e. að fólk ber sig saman við aðra, þar sem nágranninn fær sér nýjan og betri bíl, sem hvetur viðkomandi til þess sama. Hins vegar skiptir aðlögun fólks að nýjum aðstæðum máli, það sem áður var eftirsóknarvert er nú orðið hversdagslegt. Blómavasin sem beðið var eftir í röð fyrir utan búð er nú orðinn enn eitt skrautið sem litlu skiptir. Staða fólks í samfélaginu virðist þannig skipta talsverðu máli og eru margar mikilvægar ákvarðanir teknar með það að markmiði að bæta hlutfallslega eigin stöðu. Á endanum eru tekjuhæstu stéttir þjóða líklegri til að vera hamingjusamari en þær sem eru tekjulægri. Þannig geta hærrí tekjur aukið hamingju ef það þýðir að fólk sé ekki fátækt lengur eða er ríkara en aðrir, en tekjur hafa lítil tengsl við hamingju til langs tíma.

Margt eftirsóknarvert, annað en peningar, hefur lítil sem engin bein áhrif á hamingju. Má þar nefna útlit fólks, greind, líkamlegan styrk og menntun. Heilsa er fólki mjög mikilvæg og hefur markverð áhrif á hamingju en kannski minni en ætla mætti. Heilbrigðir, þar á meðal heilbrigðisstarfsfólk, ofmeta oft þau neikvæðu áhrif sem sjúkdómar hafa á hamingju fólks. Það sem virðist vera að verki er að einstaklingum tekst að aðlagast þeim takmörkunum sem heilsan setur þeim.

Það sem talið er að helst skýri hamingju manna eru góð samskipti við aðra, fjölskyldu, vini, vinnufélaga og samfélag. Fjöldi vinanna skiptir ekki máli heldur gæði samskiptanna. Löng framskyggn rannsókn frá Harvard sýndi að góð samskipti skapa mestu hamingjuna, bæta heilsu og lengja líf fólks.

Það er ljóst að hamingja skiptir miklu máli. Góð samskipti, heilsa, og sterk staða í samfélaginu auka hamingju fólks. Áhersla á hamingju hefur aukist undanfarið ár, bæði í vísindum og á sviði stjórnmála. Embætti landlæknis hefur staðið fyrir málþingum um hamingju og Sameinuðu þjóðirnar hafa útbúið vísitölu fyrir öll lönd sem samanstandur meðal annars af vergri landsframleiðslu, félagslegum stuðningi, heilsu og frelsi einstaklinga. Ísland er þar í þriðja sæti en er í 20. sæti yfir hæstu landsframleiðslu á mann.

Gæti aukin þekking á hamingju gagnast læknum í starfi, sjálfra þeirra og skjólstæðinganna vegna?

Stjórn LÍ

Þorbjörn Jónsson *formaður*
 Orri Þór Ormarsson *varaformaður*
 Björn Gunnarsson *gjaldkeri*
 Magdalena Ásgeirsdóttir *ritari*
 Agnar H. Andrésón
 Arna Guðmundsdóttir
 Hjalti Már Þórisson
 Jóhanna Ósk Jensdóttir
 Þórarinn Ingólfsson



Í pistlunum *Úr penna stjórnarmanna LÍ* birta þeir sínar eigin skoðanir en ekki félagsins.