

Tekst til hverdagslivspalten i TA lørdag 11.01.14

Av Beate Alstad

KYSS OG KLEM MER I 2014

Nesten daglig spør jeg mine kollegaer på jobben om de har kysset kjæresten sin. De rister litt på hodet og trekker på munnviken, men jeg ser av glimtet i øyet at de har husket det. Hvorfor spør jeg om dette? Det skal du få svaret på ganske snart.

Kyss og klemmer øker nemlig hormonet oxytocin som skaper bånd mellom kjærester og gjør dem mer åpne, tilstede og tillitsfulle for hverandre. Oxytocin nivåene øker mest av klemmer og kyss, og særlig ved sex og orgasmer. En forskergruppe ved Universitetet i Bonn har funnet ut at ikke bare hjelper oxytocin oss å etablere forhold, det bidrar faktisk også til at vi holder oss trofaste.

Oxytocin motvirker i tillegg depresjon, overvekt og øker motstandskraften for stress og sykdommer. Det holder deg friskere fordi oxytocin demper stresshormonet kortisol. Det senker blodtrykket, gjør deg modigere, lindrer smerte og hjelper kroppen å bli frisk. Det kan faktisk gjøre risikoen for hjerte- og karsykdommer mindre. Hormonet bidrar også til å etablere bånd mellom mor og sitt nyfødte barn.

Det beste av alt er at det ikke trengs mer enn god fysisk kontakt i mer enn seks sekunder før produksjonen av oxytocin øker, så kyss og klem i vei!

Ikke rart at dette fantastiske hormonet blir på folkemunne kalt kjærlighetshormonet!

Professor i fysiologi Kerstin Uvnäs Moberg mener at mange har for lite oxytocin i dag.

Tidligere bodde vi trangere og sov mange sammen, og fikk naturlig mer oxytocin. Nå bor flere alene i storbyer og sitter foran en datamaskin. Det kan føre til oxytocinmangel, eller sult etter hudkontakt.

Det er et engelsk uttrykk i barnets utvikling og vekst som heter "failure to thrive". Det refererer til at barn som ikke berøres slutter å vokse og trives. Vi mennesker er med andre ord avhengige av berøring for trivsel helt fra starten av.

Men om du ikke har kjæreste eller lever alene, skal du ikke bekymre deg. Også i møte med gode venner eller kollegaer skapes oxytocin. Når du opplever at noen ser deg, lytter til deg og støtter deg, øker oxytocinnivået. Mengden er mindre, men tilstrekkelig for at du skal kjenne fellesskap, tillit, ro og gjør den sosiale omgangen lettere.

På jobben har vi en flott kollega ved navn Lasse som hver dag bekrefter oss andre med en klem, klapp på skuldra og oppmuntrende ord. Det er med på å bidra til at vi har et godt miljø, er trygge på hverandre, gleder oss til å gå på jobb og har få sykemeldinger.

Hvorfor jeg spør kollegaene mine ofte om de har husket å kysse kjæresten sin har du kanskje skjønt. Det er fordi jeg liker og bryr meg om dem, ønsker dem sterke parforhold, lykke og god helse. Når kollegaer har det godt, «smitter» det også over på oss andre og gjør arbeidsmiljøet bedre.

Min oppfordring til deg som leser for 2014 blir derfor: kyss, gi en klem, hold en hånd eller gi en klapp på skuldra når det føles naturlig. Det fine med oxytocinet er at jo mer vi berører hverandre, desto mer produserer vi av dette fantastiske hormonet!