



## Ulik livsglede

Mennesker er minst lykkelige i 40-50 års alderen. Vi er mest tilfredse ved starten og slutten av livet.

Det viser en studie som omfatter over to millioner mennesker fra 80 ulike nasjoner deriblant Norge, Danmark, Sverige, Island og Finland. Midtlivskrisen rammer både menn og kvinner, single og gifte, rike og fattige, foreldre og barnløse. Tendensen til å være deprimert midt i livet synes derfor å være et globalt fenomen som ikke skyldes barn, skilsmisse, endringer i arbeidssituasjonen eller andre sosioøkonomiske forhold.

I 50-årene begynner de fleste å se lysere på livet igjen. I 70-årsalderen, hvis man fremdeles er ved fysisk god helse, vil man i gjennomsnitt være like lykkelig som en 20-åring. Å gjøre folk oppmerksomme på at depresjoner er normalt hos middelaldrende mennesker kan kanskje hjelpe dem med å takle denne perioden bedre, håper forskerne.

Hvorfor livsgleden varierer med alderen, er de ikke sikre på, men kanskje man i 40-50 års alder ofte innser at ens drømmer for livet ikke vil bli virkeliggjort. Når man blir eldre og den gjenværende levetiden er begrenset, begynner man å verdsette livet høyere. En annen forklaring kan være at mennesker som er lykkelige har en tendens til å leve lengre enn de som er har dårligere levekår og livskvalitet.

Kilde: Social Science & Medicine