

Resor gör oss psykiskt och fysiskt friskare

Sifo-undersökning visar gotlänningarnas resvanor

Immunförsvaret, hjärtat, våra celler, hormoner och blodkärl mår alla bättre av en resa till sol och värme. För att inte tala om den psykiska hälsan. Bland gotlänningarna tror 69 procent att man mår psykiskt bättre av en resa till sol och bad, vilket är mindre än rikssnittet på 72 procent. Samtidigt säger 94 procent att man känner sig friskare och piggare av en solresa. Forskning och vetenskap visar vad det är som händer i kroppen när vi blir friskare av att resa.

På Gotland vittnar 94 % av befolkningen om att man känner sig friskare och piggare av en resa till sol och värme, vilket är fler än i något annat län (rikssnittet ligger på 89 %). Här har man också en optimistisk inställning till att resor har en positiv effekt på vår psykiska hälsa, 69 %, men är lite mer skeptisk till de fysiska hälsovinsterna, 49 %. Däremot hamnar länet i toppskiktet när det handlar om att koppla bort från det digitala livet under semestern; 40 % gör det helt och 52 % kopplar delvis bort (jämfört med ett rikssnitt på 34 respektive 54 %).

Apollo har kartlagt bevisen och anledningarna bakom uttrycket "vi reser bort för att ladda batterierna" i rapporten *Restrender: Hälsa* som stöds av erfarna experter och en statistiskt belagd Sifo-undersökning.

– Vi triggades till att ta reda på vad det finns för vetenskaplig grund som stöttar dessa generella begrepp. Som svensk i vintermörkret kan man må bra av att få reda på det. Gotlänningarna är intressanta eftersom de är så överens om att man blir piggare och friskare av en solresa. Kanske deras förmåga att koppla bort sig rent tekniskt bidrar? säger Kajsa Moström, informationschef på Apollo.

En färsk Sifo-undersökning visar att de främsta skälen till att gotlänningarna reser bort är att:

1. Umgås mer med partnern, barnen, familjen, kompisar, 66 %
2. Få sol, bad och värme samt Vara helt ledig från jobb och hushållssysslor, 65 %
3. Vila upp mig, 59 %

Bland resenärstyperna visar det sig att på Gotland identifierar sig fler som solstolslapare än rikssnittet och färre som flanörer. Ingen tycker sig vara en semesterportare på Gotland.

Rätt genomförd är faktiskt varje resa en hälsaresa. Vi vet till exempel att:

- Vi stärker banden till dem vi reser med, både psykiskt och med hjälp av hormoner.
- Resan hjälper oss att "bara vara" – den är en spontan övning i mindfulness. Och i det tillståndet är vi mer kapabla att bryta negativa tankemönster. Dessutom ökar endorfiner och oxytocin i kroppen och gör oss lugna och lyckliga.
- Solsken gör så att D-vitaminhalten i kroppen ökar. Det är bra för både hjärtat och immunförsvaret.
- Värme utvidgar blodkärlen. Det hjälper hjärtat arbeta.

– En annan intressant lärdom är att man faktiskt kan köpa lycka för pengarna, säger Kajsa Moström. Det visar sig att upplevelsekonsumtion* gör oss lyckliga och utlandsresor är ett tydligt exempel, liksom välgörenhet och mat.

*Källa: Konsumtionsrapporten 2012, Centrum för konsumtionsvetenskap vid Göteborgs Universitet

Vill du ta del av undersökningen i sin helhet eller ha mer information, vänligen se www.apollo.se, eller kontakta:

Kajsa Moström, Informationschef på Apollo

Kajsa.mostrom@apollo.se, 08-673 86 03