

Resor gör sörmlänningarna psykiskt friskare

Sifo-undersökning visar resvanorna i Södermanlands län

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 sörmlänningarna tror 76 procent att man mår psykiskt bättre av en resa till sol och bad. Forskning och vetenskap visar vad det är som händer i kroppen när vi blir friskare av att resa.

Optimistiska sörmlänningar tror mer på resans hälsovinster för den psykiska hälsan än de flesta andra län och hamnar på en tredjeplats med 76 % jämfört med rikssnittet på 72 %. Man är däremot lite mer tveksam till de positiva effekterna på den fysiska hälsan, 52 %, jämfört med rikssnittet på 54 %. I Södermanland bor det allra flest solstolslapare enligt Sifo-undersökningen, 38 % identifierar sig som det jämfört med ett rikssnitt på 23 %.

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. Sörmlänningarna är intressanta eftersom de är så tydliga med att de vill lapa sol och har en stark tro på resans hälsovinster, säger Kajsa Moström, informationschef på Apollo.

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

1. Umgås mer med partnern, barnen, familjen, kompisar, 65 %
2. Få, sol, bad och värme, 63 %
3. Vara helt ledig- från jobb och hushållssysslor, 61 %

En reseanledning som sticker ut i Sörmland är att få "Komma bort från hemmet", vilket 46 % tycker jämfört med 35 % av rikssnittet. Och man reser i mindre utsträckning för att må bättre – fysiskt eller psykiskt - än övriga landet.

Rätt genomförd är faktiskt varje resa en hälsoresa. 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