

Ingers tankar



Varför hör du aldrig av dig nu för tiden

Vådan av att bli gammal är att de sociala kontakterna blir allt svårare att upprätthålla. Med tiden försvinner de helt och hållet. Många dör förstas och en del försvinner in i dimman.

Så finns det personer som man inte har så frekvent kontakt med utan typ kanske bara utväxlar god jul-hälsningar med, gratulerar vid födelsedagar eller har kontakt med bara då och då, sådana personer är väldigt lätta att helt tappa kontakten med.

Det behövs bara att man själv blir sjuk och det vanliga livet ställs på kant och man därför missar att höra av sig som man brukar vid ett specifikt tillfälle. Då blir det tyst, helt tyst. När man så hör av sig är det första man får en tillrättavisning. Då är det lätt att det inte blir några ytterligare kontakter.

En människa kan ha många sorters relationer. Det kan röra sig om familjemedlemmar och släktingar, nära vänner, gamla klasskompisar, arbetskollegor, grannar eller andra kontakter man fått under livets gång. Så många olika människor att kunna kommunicera med.

Men det är stor skillnad på hur det sociala nätverket ser ut för varje enskild människa. Det finns familjer och släkter med obefintliga sociala kontakter. Det finns de som är rädda att **lyfta på luren** och därför inte svarar, än mindre skulle de kunna förmå sig till att ringa upp.

Det finns människor som avskyr att uttrycka sig i skrift. Andra vill att världen ska komma till dem,

men de gör ingenting själva för att det ska bli så. Vissa inser inte hur stor betydelse interaktionen med andra människor har.

Det är inte så konstigt att så många mår psykiskt dåligt i vårt land. Vi är landet med flest ensamhushåll i världen. Många lever och dör helt i ensamhet. Och det finns människor som bara umgås med sin mobiltelefon, den får deras fulla och odelade intresse dygnet runt. Allt som stör **DEN** relationen är av ondo, till och med en påringning.

De spelar hellre något spel, skrollar runt efter saker att köpa, tittar på film, lyssnar på musik eller någon **bok**, kollar diverse digitala animationer, är ute på TikTok eller något annat. Många är inte medvetna om hur mycket tid mobiltelefonen stjälar av deras liv. I synnerhet den yngre generationen verkar helt isolerad från sin fysiska omvärld.

Man vet att människor med starka sociala kontakter mår bättre, lever längre, är friskare, har ett rikare liv och klarar av motgångar bättre. Ändå har vi nu för tiden så svårt att ta kontakt med varandra. Trots alla tekniska möjligheter vi har så är det något som inte riktigt fungerar.

Vi har blivit ett stirrigt, stressat, otåligt folk med koncentrationssvårigheter, vi saknar ro, kan knappt ta till oss en längre skriven text, vi är ständigt i behov av **kickar** och på jakt efter något nytt.

Hjälpen finns alldeles inpå – men vi ser den inte.