

Frykt: Konsekvenser for individuell atferd og politiske beslutninger

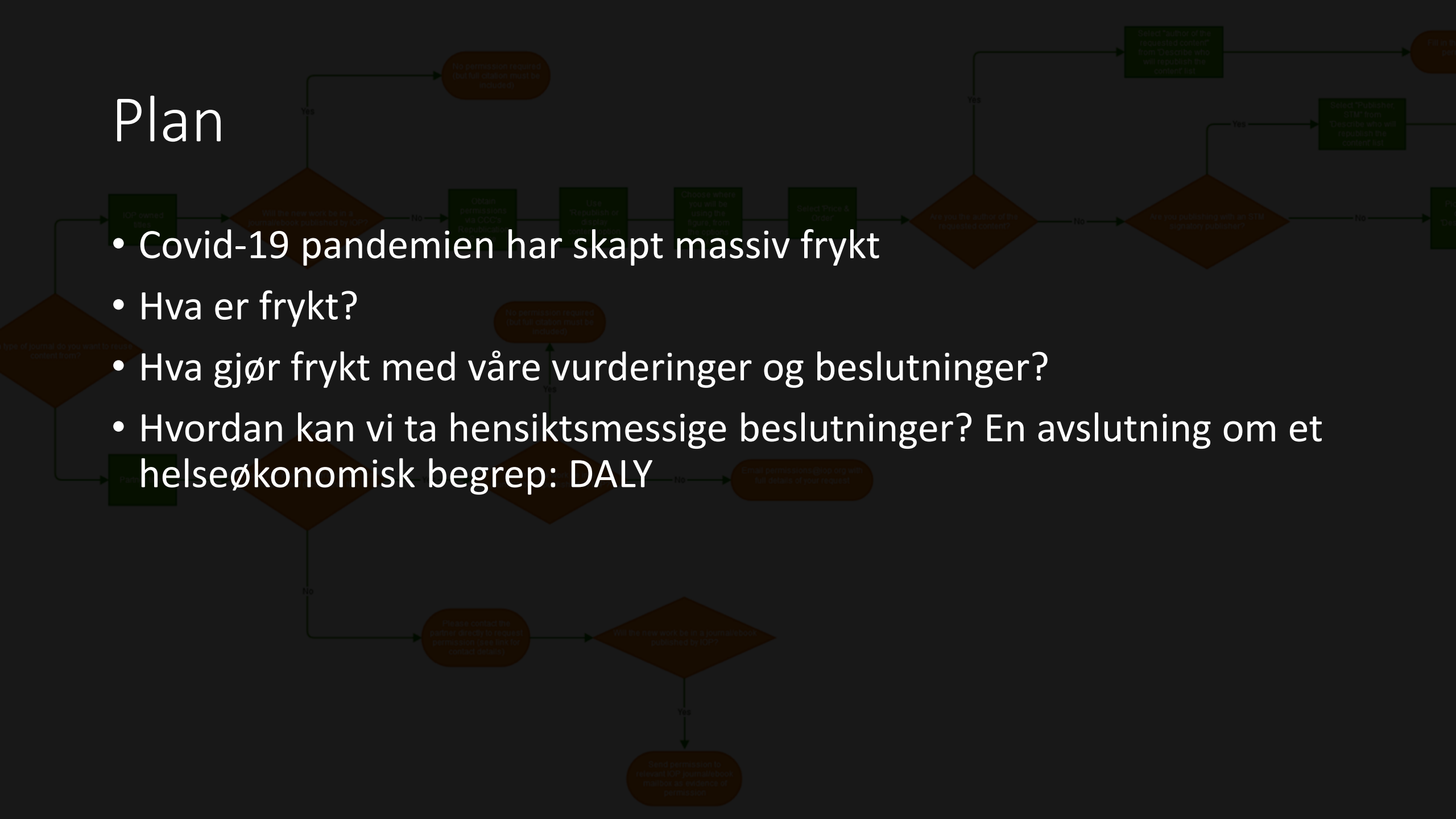
Kolbjørn Kallesten Brønnick

Professor i psykologi

Avdeling for folkehelse, Universitetet i Stavanger

Plan

- Covid-19 pandemien har skapt massiv frykt
- Hva er frykt?
- Hva gjør frykt med våre vurderinger og beslutninger?
- Hvordan kan vi ta hensiktsmessige beslutninger? En avslutning om et helseøkonomisk begrep: DALY



Hvorfor har vi følelser?

- Hjernen er skapt av evolusjonshistorien vår
- Hjernen styrer følelser, tanker og atferd
- Atferd styres av
 - **Reflekser**
 - **Følelser**
 - **Kognisjon**



A tiger is the central focus of the image, partially obscured by a dense thicket of tall, thin grasses. The lighting is very low, creating a dark, moody atmosphere. The tiger's face and stripes are faintly visible against the background. The overall composition is centered, with the tiger's head and shoulders occupying the middle ground.

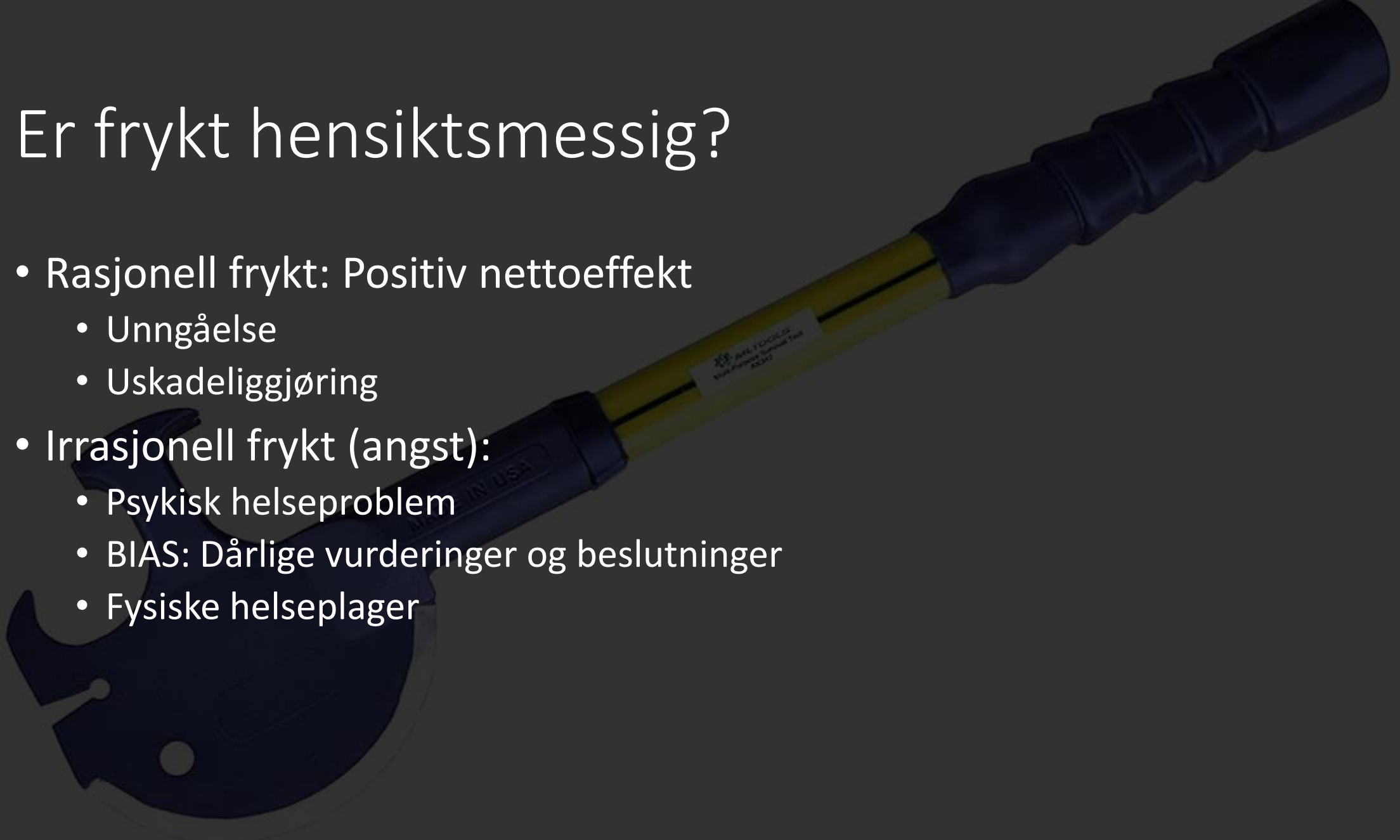
Frykt

Hvor kommer frykt fra?

- Frykt forbereder oss på farehåndtering
- **Medfødt**
- Frykt er biased mot naturlige og sosiale farer
- Frykt aktiverer oss
 - Blodtrykket stiger
 - Du blir mer årvåken
 - Musklene spennes
 - Energi mobiliseres fra kroppens lagre
 - Betennelser dempes ned (kortisol)

Er frykt hensiktsmessig?

- Rasjonell frykt: Positiv nettoeffekt
 - Unngåelse
 - Uskadeliggjøring
- Irrasjonell frykt (angst):
 - Psykisk helseproblem
 - BIAS: Dårlige vurderinger og beslutninger
 - Fysiske helseplager



BIAS

A hand in a dark red sleeve is shown tipping a black balance scale. The scale is tilted to the right, with the right pan containing seven black spheres and the left pan containing one red sphere. The background is dark with faint clouds at the bottom.

- BIAS er systematiske feil- en slags skjevhet
 - I vurderinger
 - I beslutninger
- Feil oppfatning av situasjoner
- Feil atferd som løsning

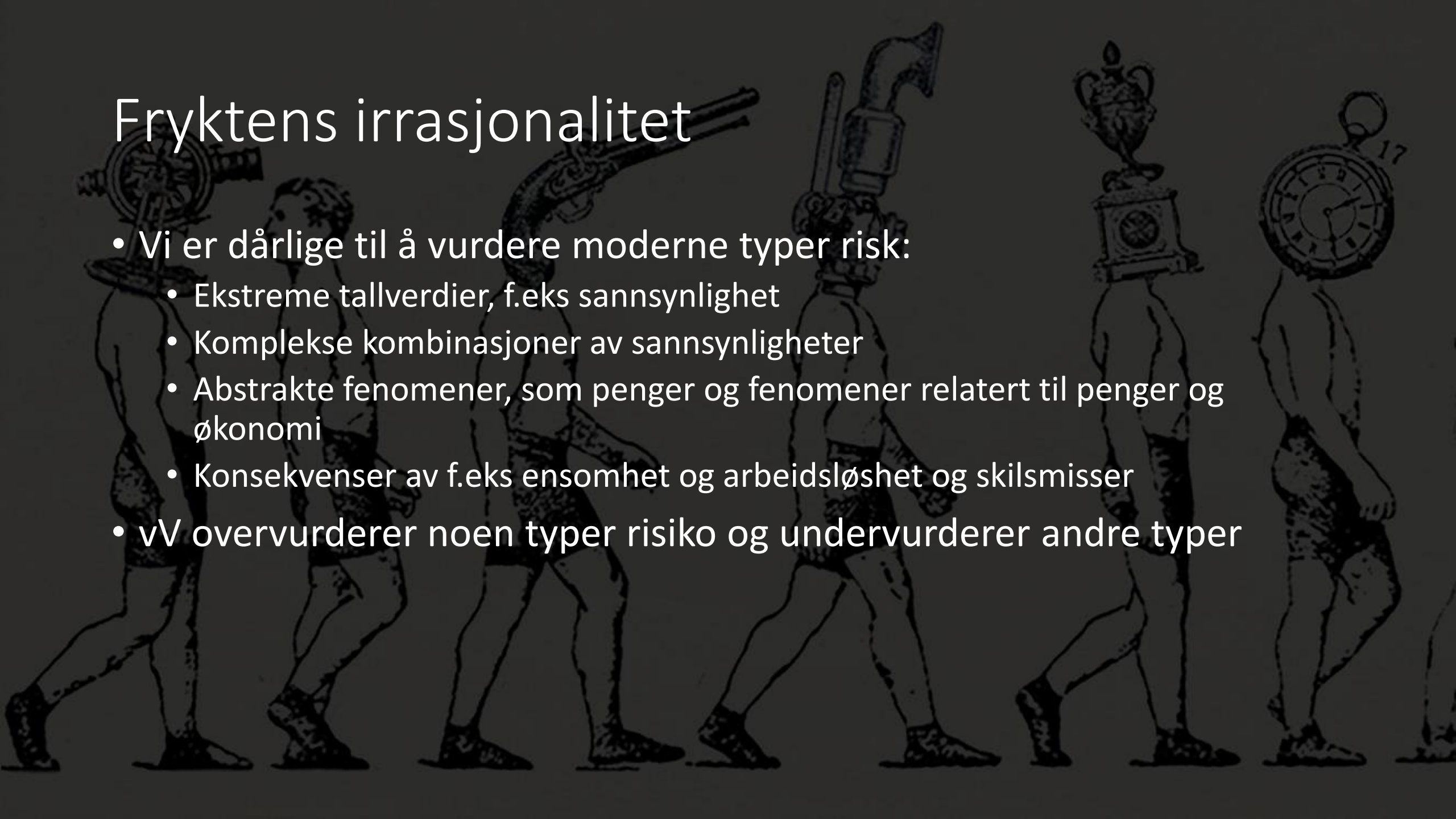
Fryktens irrasjonalitet

- Frykt skaper bias
- Frykt er biased
 - Dramatiske hendelser, død, ulykker
 - Smitte (i form av avsky for andres kroppsvæsker, forråtnelse osv)
 - Dyr, insekter, slanger
 - Andre mennesker, f.eks sosial angst
- ***Vi er biologisk forberedt på å frykte farene ved livet i små sosiale grupper i farlige fysiske omgivelser.***



Fryktens irrasjonalitet

- Vi er dårlige til å vurdere moderne typer risk:
 - Ekstreme tallverdier, f.eks sannsynlighet
 - Komplekse kombinasjoner av sannsynligheter
 - Abstrakte fenomener, som penger og fenomener relatert til penger og økonomi
 - Konsekvenser av f.eks ensomhet og arbeidsløshet og skilsmisser
- **V** overvurderer noen typer risiko og undervurderer andre typer



Hypotetisk eksempel



- *Hvis risk for død ved smitte med SARS-COV2 er 0,2% og risken for en ukes sykeleie er 10%.*
- *Hvis risk for smitte årlig er 50% uten sosial avstand, 20% med sosial avstand*
- **MEN** Hvis sosial avstand øker:
 - Risken for depresjon øker med 50%
 - Risken for arbeidsledighet med 50%
 - Risken for ensomhet øker
 - Arbeidsledighet og depresjon fører til flere skilsmisser og økt risk for selvmord.
 - Økonomisk ruin har alvorlige konsekvenser for fysisk og psykisk helse
 - **Ensomhet øker mortalitetsrisiko med 26%! (Holt-Lunstad, 2015)**
- ***Poenget er: begge valgene medfører betydelige ulemper. Hvordan velge?***

Angsten for smitte og sykdom

- Angsten for å bli smittet, syke og dø gjør oss fryktstyrte og irrasjonelle
- Vi blir «nærsynte» og sneversynte
 - Frykt «fanger» og styrer hva vi legger merke til og hva vi husker
- Vi undervurderer risk som følger av tiltakene vi selv og myndighetene gjør
 - Sosial distansering som hovedrisk
 - Atferdsendringer som rammer vår egen helse, egen økonomi og samfunnets økonomi og dermed andre menneskers helse og livskvalitet

Myndighetene: Ulike typer vurderingsbias

A hand in a red sleeve holds a black scale of justice. The scale is tilted, with the right pan (containing several black spheres) being lower than the left pan (containing a single red sphere). The background is dark with faint clouds.

- Beslutningstakere vil påvirkes av frykt og «vurderingsbiaser» (Se professor Ola Kvaløy, DN 01.04.2020)
 - Døden trumfer alt. Fokus ensidig på risk for tap
 - Dramatiske, livaktige hendelser skremmer oss og forsterker igjen vårt ensidige fokus på denne typen informasjon og mediene forer oss med det vi «klikker på».
 - Vi vektlegger her og nå høyere enn fremtiden.
 - Sunk cost: Det er vanskelig å snu på en strategi man har investert mye i, selv når den ikke lenger er hensiktsmessig.

En avsluttende provokativ tanke



- Sykdommen rammer de eldste hardest. Flertallet av de døde er over 80 år gamle og mange er innlagt på sykehjem
- Hvordan balansere dette opp mot indirekte dødsfall eller tap av livskvalitet som følge av tiltakene?
 - Selvmord som følge av arbeidsledighet og skilsmisser og økonomisk ruin
 - Tap av humankapital ved tapt skolegang
 - Tap av liv og helse som følge av ensomhet (26% økt mortalitet).
- Helseøkonomer har utviklet begrepet **DALY** (Disability-Adjusted Life Years)

DALY

- Tapte livsår som følge av sykdom eller uførhet.
- Hvis forventet gjenværende levetid er 5 år, men du dør av COVID-19, så er År med Liv Tapt (ÅLT) 5.
- Forventet levetid for en norsk person er ca 82 år. Hvis 100 personer dør når de er 81, er **ÅLT=100**.
- Hvis 5 32-åringer begår selvmord, er **ÅLT $5 \cdot (82 - 32) = 250$**
- DALY kan også inkorporere tapt livskvalitet, men det blir mer subjektivt
- Så hva er verst, tiltak som vil ramme yngre mennesker hardt, eller en sykdom som rammer de eldste? Jeg vet ikke, men dette reiser etiske spørsmål som vi må ta i samfunnsdebatten.