



BLAÐIÐ

38. árg. 2. tbl.
júni 2022



Af stað!



innocent smoothies með dálitlu auka

Auka vítamín og
auka góðverk



innocent

smáir
drykkir
stórir
draumar

Viltu hætta að reykja?

Þú velur bragðið...



nicorette
gerðu eitthvað magnað



Efnisyfirlit

3

Úr viðjum vanans

4

Bætt heilsa með betra mataræði

8

Hreyfing – Lykill að betri líðan

12

Ég elska að reyta arfa

16

Setur þú svefninn í forgang?

20

Af stað gegn streitu og kulnun

SÍBS-blaðið

38. árgangur | 2. tölublað | júní 2022

ISSN 1670-0031 (prentuð útgáfa)

ISSN 2547-7188 (rafræn útgáfa)

Útgefandi: SÍBS

Borgartúni 28a

105 Reykjavík

sibs@sibs.is, www.sibs.is

Ábyrgðarmaður: Guðmundur Löve
gudmundur@sibs.isRitstjóri: Páll Kristinn Pálsson
pallkristinnpalsson@gmail.com

Auglýsingar: Öflun ehf.

Umbrot og prentun: Prentmet Oddi ehf.

Upplag: 10.000 eintök

Hlutverk SÍBS er að stuðla
að heilbrigði þjóðarinnar.

SÍBS á og rekur

endurhæfingarmiðstöðina Reykjalund,

öryrkjavinnustaðinn Múlalund,

Heilsumiðstöð SÍBS og

Happdrætti SÍBS.

Úr viðjum vanans

Guðmundur Löve
framkvæmdastjóri SÍBS

Það getur virst yfirþyrmandi verkefni að takast á við lífsstílinn. Það getur hljómað eins og allir eigi að fara út að hlaupa eða í ræktina og á okkur dynja misvísandi skilaboð um að eitthvað sé ofurfæða og annað eigi að fordást. Svo verðum við auðvitað að sofa nóg og huga að andlegri heilsu.

Jafn óreiðukennd og umræðan getur virst okkur er það þó alveg óumdeilt að lífsstíll hefur gríðarleg áhrif á heilsu. Málið er bara að það eru engar töffralausnir til. Lífsstíll er ekkert annað en samansafn lítilla ákvarðana sem við tökum á hverjum degi. Með því að bæta þessar ákvarðanir mun mikið ávinnast hvað varðar heilsu og líðan.

Þá erum við komin að kjarna málsins: ákvörðunum. Við tökum fleiri ákvarðanir en við gerum okkur grein fyrir yfir daginn, því við erum föst í viðjum vanans. Við setjumst kannski niður, kveikjum á sjónvarpinu, náum í súkkulaði, horfum á einn spennuþátt í viðbót þótt klukkan sé orðin margt og sækjum okkur meira súkkulaði.

Án þess að taka eftir því áttum við þarna mörg tækifæri til að gera þessa kvöldstund hollari og betri fyrir okkur sjálf. Hvað með að reyna að láta sér alltaf detta í hug einhvern hollari valkost og velja svo á milli í stað þess að keyra á sjálfstýringunni? Dæmið hér að ofan gæti þá hljómað svona: Sjónvarp eða göngutúr, súkkulaði eða ávöxtur, spennuþáttur fyrir svefninn eða bara fara beint í háttinn?

Besta hvatningin felst í gleðinni yfir því að stíga fyrstu skrefin. Gerum það fyrir okkur sjálf að gefa okkur hollari valkost og gleðjumst þegar við getum valið hann. Við skulum heldur ekki álasa okkur þegar það mistekst heldur halda áfram að bæta allar litlu ákvarðanirnar sem geta bætt árum við lífið og lífi við árin.

Bætt heilsa með betra mataræði



Ellen Alma Tryggvadóttir
næringarfræðingur



Óla Kallý Magnúsdóttir
næringarfræðingur

Það er nokkuð óumdeilt að mataræði er einn af stærstu áhrifaþáttum heilsufars okkar og lífsgæða út lífið. Það sem við borðum getur bæði aukið og minnkað líkur á ýmsum sjúkdómum, svo sem hormónaójafnvægi, sykursýki, krabbameini og hjarta- og æðasjúkdómum. Matur og næring hefur einnig áhrif á lífsgæði okkar og líðan. En hvað er góð næring? Hvað eigum við að borða? Þarf að taka vítamín? Er spelt hollara en hveiti? Hvort er betra, sætuefni eða sykur? Lágkolvetna-mataræði eða föstur?

Svörin við þessum spurningum virðast oft misvísandi og breytast jafnvel frá degi til dags. Það hafa allir skoðun á þessum málum, hvort sem það eru vinir, vinnufélagar, ættingjar, áhrifavaldar, heilbrigðisstarfsmenn eða aðrir. Auk þess geta upplýsingar á netinu, í bókum og í fjölmiðlum verið ansi mismunandi, ruglingslegar og oft á tíðum örökstuddar. Þetta gerir að verkum að það er ekki auðvelt að átta sig á því hvað er best fyrir okkur að borða. Sannleikurinn er hins vegar sá að fæðuval þarf alls ekki að vera flókið, síður en svo. Það er hægt að nærast á marga vegu og það sem hentar einum hentar ekki endilega öðrum. Allir ættu þó að miða við að borða fjölbreyttan, lítið unnin, trefja- og næringarrikan mat sem oftast, en það er hægt að gera á marga vegu. Þegar öllu er á botninn hvolft er matur til að njóta og næra líkamann, ekki til að valda streitu, vanlíðan eða samviskubiti.

Matur er til að næra líkamann

Matur er samsettur úr alls kyns efnum sem hafa áhrif á líkama okkar og heilsu. Matur er meðal annars uppspretta orkuefna fyrir líkamann. Þetta eru efni eins og kolvetni, prótein, fita og alkóhól. Öll þessi orkuefni hafa sinn tilgang og gefa okkur orku á formi hitaeyninga, eða kaloría. Þessi orka virkar eins og bensín á bílinn, við þurfum hana til að halda líkamanum gangandi því hann er stöðugt að störfum!

Í mat eru líka önnur næringarefni sem við þurfum á að halda, en gefa okkur ekki orku á formi hitaeyninga. Þetta eru

til dæmis vítamín og steinefni. Vítamín og steinefni gegna mjög fjölbreyttum hlutverkum við vöxt og viðhald líkamans. Fyrir þessi efni eru settir fram ráðlagðir dagsskammtar. Ráðlagður dagsskammtur er skilgreindur sem sá skammtur sem uppfyllir þörf nærri allra fyrir viðkomandi næringarefni. Í flestum tilfellum er hægt að uppfylla þörf fyrir vítamín og steinefni úr fjölbreyttum mat, með örfáum undantekningum. Í mat eru einnig ýmis önnur hollefnir líkt og andoxunarefni og plöntuefni. Plöntu- og andoxunarefni geta verið margskonar og mismunandi eftir því úr hvaða plöntu þau koma. Enginn ráðlagður dagskammtur er settur fyrir þessi efni, enda er sífellt verið að rannsaka þau og ekki er allt vitað um hvernig þau virka. Eitt er þó víst, að þau hafa jákvæð áhrif á heilsuna.

Rannsóknir hafa sýnt að það að velja næringarþéttan og lítið unninn mat getur stuðlað að bættri líkamlegri og andlegri heilsu. Næringarþéttur og lítið unnin matur gefur okkur bæði orkuefni og einnig oft mikið af trefjum, vítamínum, steinefnum og öðrum hollefnum. Þetta er matur eins og grænmeti, ávextir, heilkornaafurðir, gróft korn, fiskur, hnetur, fræ og fleira. Að sama skapi geta mikið unnin, næringarsnauð matvæli haft slæm áhrif á heilsuna. Í dag er auðvelt að nálgast slíka fæðu, þar sem jafnvel er búið að fjarlægja hluta af hráefninu, bæta mörgum efnum við til að auka endingartíma, bæta útlit og bragð meðal annars. Mikið unnin matvæli eru þó ekki endilega orkusnauð og oft er raunin reyndar sú að mikið unnin fæða inniheldur mikið af orku (kalorium/hitaeyningum) en ekki eins mikið af næringarefnum eins og fyrrnefnd næringarþétt matvæli. Sem dæmi má nefna hvítan sykur sem inniheldur einungis orku og engin önnur næringarefni.

Hvað er átt við með fjölbreytni?

Fjölbreyttur matur stuðlar að því að við fáum öll þau næringarefni sem líkaminn þarf á að halda í hæfilegu magni og leggur þannig grunn að góðri heilsu og vellíðan. Með fjölbreytni er átt við að borða mat úr öllum fæðuflokkum en einnig velja fjölbreyttar fæðutegundir innan fæðuflokka. Þeir sem borða fjölbreyttan mat ættu ekki að þurfa að taka vítamín eða steinefni sem bætiefni. Á því eru reyndar undantekningar, en allir sem búa á Íslandi ættu að taka D-vítamín sem bætiefni og konur á barneignaráldri ættu einnig að taka fólát daglega. Að öðru leyti er æskilegt að fá næringarefnið úr matnum sjálfum ef mögulegt er.

Einnig er gott að hafa í huga að matvæli gefa okkur svo miklu meira en það að taka inn stök næringarefni á bætiefnaformi. Fyrir nokkru voru teknar saman niðurstöður fjölda vísindagreina varðandi mælingar á andoxunar- og næringarefnum í blóði. Þar kom í ljós að mikil neysla af ávöxtum og grænmeti tengdist minni hættu á hjarta- og æðasjúkdómum, krabbameini, heilablóðfalli og dánartíðni yfir höfuð. Ávextir, grænmeti, jurtir, baunir, hnetur og fræ veita okkur ekki bara stök eða nokkur vítamín, heldur líka trefjar, ýmis andoxunarefni og fjölda annarra plöntuefna sem hafa jákvæð áhrif á heilsuna. Plöntuefni eru talin geta hjálpað til við að draga úr

bólguð, minnka líkur á ýmsum sjúkdómum, hafa jákvæð áhrif á taugakerfið, hafa andoxunaráhrif og ýmislegt fleira. Þetta er ein af ástæðunum fyrir því að það er mikilvægt að borða daglega grænmeti og ávexti, auk þess að velja alls konar liti, því mismunandi litir gefa mismunandi gerðir andoxunarefna.

Því meira sem við borðum af grænmeti og ávöxtum, því betra!

Af hverju trefjaríkt?

Trefjar eru kolvetni sem brotna aðeins að litlu leyti niður í meltingarveginum og ferðast því alla leið í gegnum meltingarvegin án þess að gefa mikla orku. Þrátt fyrir það eru trefjar mjög mikilvægur hluti af hollu mataræði en ríkuleg neysla á trefjarikum fæðutegundum hefur verið tengd við betri meltingu, minni líkur á hjarta- og æðasjúkdómum ásamt ótímabærum andlátum. Eins hefur verið sýnt fram á möguleg tengsl trefjaneyslu við minni líkur á ýmsum krabbameinum, heilablóðfalli og sykursýki.

Þessi jákvæðu heilsufarslegu áhrif trefja koma vegna þeirra áhrifa trefja á líkamann en einnig í gegnum áhrif trefja á þarmaflóruna. Maturinn sem við borðum er nefnilega ekki einungis mikilvægur til vaxtar og viðhalds mannslíkamans, heldur hefur hann einnig áhrif á það hvaða örverur blómstra og fjölga sér í þörmunum okkar (þarmaflóran). Það sem þær örverur, sem hafa verið tengdar við að hafa jákvæð áhrif á heilsufar, vilja nærast á eru nefnilega trefjar. Fæðuflokkar sem hafa jákvæð áhrif á heilsuna og innihalda mikið af trefjum eru til dæmis: hafrar, heilkornapasta (alveg sama hvort það er heilkorna spelt eða heilkorna hveiti), heilkorna brauð (sama hér), bygg, rúgur, hýðishrisgrjón, ávextir, græn-



meti, baunir, linsur, hnetur og fræ. Þetta er þá matur sem við ættum að borða meira af því þá verðum við og þarmaflóran í góðum málum. Takið eftir að það að borða meira af einhverju þýðir ekki ALLTAF eða BARA, heldur oftar.

Ráðleggingar um mataræði

Nú höfum við rætt um hvað átt er við með fjölbreyttum, lítið unnum, trefja- og næringarríku mat, en hvaða matvæli á þá að borða? Ráðleggingar um mataræði fyrir Íslendinga eru aðgengilegar á vefsíðu Embættis Landlæknis. Í ráðleggingunum er að finna leiðbeiningar varðandi fæðuval sem hefur jákvæð áhrif á heilsu. Þessar ráðleggingar eru ætlaðar

Reykjavík

A. Margeirsson ehf, Flúðaseli 48
ABC ehf bókhald og reikningsskil, Borgartúni 22
Aðalvík ehf, Síðumúla 13
Almenna bókafélagið, Fákaferi II
Analytica ehf, Síðumúla 14
ARGOS ehf-Arkitektastofa Grétars og Stefáns, Eyjarslóð 9
Arkitektastofan OG ehf, Síðumúla 28
Auglýsingastofan ENNEMM, Skeifunni 10
Á.K. Sjúkraþjálfun ehf, Þverholti 18
Álnabær ehf, verslun, Síðumúla, Keflavík og Akureyri
Ber ehf, Gerðihörmum 30
Birtingur ehf, Laugavegi 39
Bílamálun Sigursveins Sigurðssonar, Hyrjarhöfða 4
Bjarnar ehf, Borgartúni 30
BK kjúklingar, Grensásvegi 5
Blómasmiðjan ehf, Efstalandi 26
Borg fasteignasala ehf, Síðumúla 23
Borgar Apótek, Borgartúni 28
Borgarbókasafn Reykjavíkur, Tryggvagötu 15
Bókhaldsstofa Haraldar slf, Suðurlandsbraut 32
Brauðhúsið ehf, Efstalandi 26
BSR ehf, Skógarhlíð 18
Dýnjandi ehf, Skeifunni 3h
Eignamiðlun ehf, Grensásvegi II

Eiríkur og Einar Valur ehf, Smáraríma 25
Eyrir Invest hf, Skólavörðustíg 13
Fasteignasalan Híbylí ehf, Kringlunni 4-6-stóra turni, 9.h
Félag íslenskra bifreiðaeigenda, Skúlagötu 19
Félag skipstjórnamanna, Grensásvegi 13
Félag skrudgardyrkjumeistara
Finka ehf, málningarverktakar, Nordurási 6
Fjadrabúðin Partur ehf, Eldshöfða 10
Fjörðin pústverkstæði, Dugguvogi 21
Fóróval ehf, Skipholti 50b
Framvegis-miðstöð simenntunar, Borgartúni 20
Freska Seafood ehf, Gljúfraselí 11
Föt og skór ehf, Kringlunni 6
Gatnabjónustan ehf, Útkoti
Gleraugnaverslunin Glæsibæ ehf, Álfheimum 74
Gróðrarstöðin Mörk, Stjörnugróf 18
Grænn markaður ehf, Réttarhálsi 2
H.N. markaðssamskipti ehf, Bankastræti 9
Hagi ehf-Hilti, Stórhöfða 37
Hagvangu ehf, Skógarhlíð 12
Hampidjan hf, Skarlagörðum 4
Hársnyrtistofan Aida, Blönduhlíð 35
Hársnyrtistofan Arnarbakka ehf, Arnarbakka 2
Heildverslunin Rún ehf, Höfðabakka 9
Hekla hf, Laugavegi 172-174
Herrafataverslun Kormáks og Skjaldar, Laugavegi 59
Hið íslenska bókmenntafélag, Hagatorgi

Hitastýring hf, Ármúla 16
Hjúkrunarheimilið Eir, Hlíðarhúsum 7
Hjúkrunarheimilið Skjól, Kleppsvégi 64
Hljóðbók slf, Ármúla 7b
Hreinsitækni ehf, Stórhöfða 37
Húsalaðir ehf, Gylfaflöt 20
Höfðakaffi ehf, Vagnhöfða II
Iðnú útgáfa, Brautaholti 8
Innlíf ehf, Suðurlandsbraut 26
Innes ehf, Korngörðum 3
Intellecta ehf, Síðumúla 5
Íslenska Gámafélagið ehf, Koparsléttu 22
Ís-spor ehf, Síðumúla 17
Jón Auðunn Kristinsson - Pípuþingameistari, Efstaleiti 27
K. H. G. Þjónustan ehf, Eirhöfða 14
Kjaran ehf, Síðumúla 12-14
Kjöthöllin ehf, Skipholti 70 og Háaleitisbraut
Klettur-Skipaafgreiðsla ehf, Korngörðum 5
Kolka ehf-Aldis Bára Einarssóttir
KOM almannatengsl, Kalkofnsvegi 2
Krua Thai, veitingastaður, Skólavörðustíg 21a
Landslag ehf, Skólavörðustíg II
Landsnet hf-www.landsnet.is, Gylfaflöt 9
Landssamband lögreglunnar, Grettisgötu 89
Láshúsið ehf, Höfðabakka 16
Lifland og Kornax, Brúarvogi I-3
Local-www.localsalad.is
LOGOS lögmennspjónusta, Efstaleiti 5

Lögfræðistofa Reykjavíkur ehf, Borgartúni 25
Lögmenn Árbæ slf, Nethyl 2
Lögmenn Laugavegi 3 ehf, Laugavegi 3
Mai Thai Bistro, Laugavegi 116
Marco Polo, Kringlunni 4-12
Matbordid ehf, Bildshöfða 18
Með- úr og skart, Kringlunni og Smáralind
MS Armann skipamiðlun ehf, Tryggvagötu 17
Múrarmeistarafélag Reykjavíkur, Borgartúni 35
Nói-Sírius hf, Hesthálsi 2-4
Nýja bílahöllin ehf, Kletthálsi 2
Nýja sendibílastöðin hf, Knarrarvogi 2
Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins, Kringlunni 7
Ósal ehf, Tangarhöfða 4
Óskaskrín ehf, Suðurlandsbraut 30
Pétur Stefánsson ehf, Vatnsstíg 22
Rafha ehf, Suðurlandsbraut 16
Rafidnarsamband Íslands, Stórhöfða 31
Rafsvið slf, Viðarhöfða 6
Reykjavík Bakari ehf, Arnarbakka 4-6
Reykjavíkurborg, Ráðhúsinu
Reykjavíkurborg prófastsdæmi eystra, Þangbakka 5
Reyktal þjónusta ehf, Síðumúla 34
Rikki Chan ehf, Kringlunni 4-12 og Smáratorgi I
Rúko hf, Lambhagavegi 6
Rýni endurskoðun ehf, Suðurlandsbraut 18
Sameyki stéttarfélag í almannapjónustu, Grettisgötu 89

heilbrigðum einstaklingum og með því að fylgja þeim má lágmarka áhættu sjúkdóma og skorti á næringarefnum eins og vítamínum og steinefnum. Ráðleggingar um mataræði eru byggðar á heildarniðurstöðum rannsókna sem eru metnar í hæsta gæðaflokki á þessu sviði og settar fram sem einfaldar og auðskiljanlegar ráðleggingar. Þar sem ráðleggingarnar eru byggðar á bestu stöðu vísindalegrar þekkingar, eru þær uppfærðar reglulega í samræmi við aukna þekkingu. Það er mikilvægt að átta sig á því að mataræði einstaklinga getur verið mjög mismunandi en getur engu að síður rúmast innan ráðlegginga.

Ráðleggingarnar á mataræði eru í hnotskurn þessar:

Borða fjölbreytt fæði í hæfilegu magni.

Ávextir- og mikið af grænmeti. Borða fimm skammta af grænmeti og ávöxtum á dag eða minnst 500 grömm samtals. Safi telst ekki með í fimm á dag. Velja gjarnan gróft grænmeti eins og til dæmis rôtargrænmeti, spergilkál, hvítkál og blómkál.

Velja heilkorn minnst tvisvar á dag. Æskilegt er að velja brauð og aðrar matvörur úr heilkorni.

Borða fisk tvisvar til þrisvar sinnum í viku. Mælt er með að ein af fiskmáltíðunum sé feitur fiskur eins og silungur, lax, lúða.

Kjöt í hófi. Velja lítið unnið, magurt kjöt og takmarka neyslu á rauðu kjöti við 500 grömm á viku. Takmarka sérstaklega neyslu á unnum kjötvörum.

Fituminni og hreinar mjólkurvörur. Ráðlagt er að velja sem oftast fituminni, ósykraðar eða lítið sykraðar mjólkurvörur án sætuefna. Hæfilegt magn eru tveir skammtar á dag.

Mýkri og hollari fita. Feitur fiskur, lýsi, jurtaolíur, hnetur, fræ og lárperur eru góðar uppsprettur hollrar fitu.



Minna salt. Velja lítið unnin matvæli, enda eru mikið unnin matvæli yfirleitt saltrík og takmarka ber notkun á salti við matargerð.

Minni viðbættur sykur. Drekkja lítið eða ekkert af gos- og svala-drykkjum og gæta hófs í neyslu á sælgæti, kökum, kexi og ís.

Taka inn D-vítamín sem fæðubótarefni, annaðhvort lýsi eða D-vítamíntöflur eða -úða.

Matur er mannsins megin

Ástæður fyrir því að einstaklingar borða eins og þeir borða geta verið margvíslegar. Þar spila inn í þættir eins og venjur, heilsufar, fjárhagsstaða, menning, smekkur og svo margt, margt fleira. Sumum líður til dæmis best þegar þeir fylgja lágkolvetnamataræði á meðan aðrir þrífast á kolvetnaríku mataræði. Sumir kjósa að sneiða hjá dýraafurðum á meðan aðrir geta ekki hugsað sér það. Sumir hafa litla matarlyst á morgnanna á meðan aðrir geta ekki byrjað daginn án þess að borða morgunmat. Þarf maður að fylgja ákveðnu mataræði til að borða hollt? Alls ekki! Þó einhverjir þurfi, eða velji, að forðast sérstakan mat, þá er það ekki endilega það sem hentar öðrum. Í raun er markmiðið með því að borða mat að sækja okkur orku- og næringarefni. Þar sem mismunandi fæðutegundir innihalda mismunandi gerðir af næringarefnum, er því langbest að borða fjölbreyttan mat, því þá getum við verið viss um að fá þá orku og næringarefni sem líkaminn þarf. Hvernig hver og einn útfærir það getur verið mjög einstaklingsbundið og ekkert eitt rétt í þeim málum. Reynum að líta á mat sem næringu og máltíðir til að njóta.

Í samfélagi dagsins í dag með háværum röddum um hvað á og má borða ásamt mikilli markaðssetningu matvæla og ýmsu því tengdu þá virðist matur farinn að vera streituvaldur. Margir virðast með miklar áhyggjur og jafnvel samviskubít



SPEKTRA eyesland ergo

yfir því sem þeir borða (eða borða ekki). Líkt og kom fram hér að ofan þá þarf þetta alls ekki að vera flókið. Við næringarfræðingar höfum oft rætt okkar á milli hversu mikið frelsi býr í því að vita að við þurfum ekki að hafa stöðugar áhyggjur af því sem við setjum ofan í okkur. Við vitum að sveigjanleiki og fjölbreytni skiptir máli og að allt er gott í hófi. Það er alltaf jákvætt að taka ábyrgð á eigin heilsu og gera jákvæðar breytingar á mataræði og lífsstíl. Það þarf hins vegar ekki að breyta öllu í einu og fylgja því alltaf, allan daginn, alla daga. Það er mjög sjaldgæft að breytingar verði varanlegar ef fólk ætlar sér alltof margar og óraunhæfar breytingar í einu. Slíkt getur valdið gífurlegri streitu, sem svo hefur slæm áhrif á heilsufar og jafnvel fæðuval. Best er að setja fá, raunhæf markmið og vinna svo að því að ná þeim og viðhalda. Þegar það er komið í góða rútínu er hægt að bæta við nýjum markmiðum hægt og rólega.

Allar breytingar á mataræði í átt að ráðleggingum Landlæknis eru góðar, sama hversu litlar við teljum þær vera. Svo er mikilvægt hafa í huga, þegar eitthvað bregður út af, að þá er ekki allt sem á undan er gengið til einskis. Það er nefnilega alger óþarfi að hætta við allt saman þótt eitthvað gangi ekki eins vel og ætlunin var. „Allt eða ekkert“ hugsunarhátturinn er engum til bóta og að brjóta sig niður fyrir að fara aðeins af leið er óþarfi. Við þurfum að vera sveigjanleg í þessu lífi því við eigum öll misjafna daga. Við gerum okkar besta á hverjum degi og sýnum okkur mildi og samkennd þegar eitthvað bregður út af, en eyðum tímanum ekki í að hafa samviskubit yfir því sem við borðum. Einbeitung okkur frekar að því að huga að heilsunni og njóta þess að lifa lífinu. Reynum að borða fjölbreytt og í hóflegu magni, reynum oftast að velja mat sem gefur okkur mikið af næringarefnum og sjaldnar mat sem er orkuríkur en næringarsnauður. Ef það gengur ekki alltaf, þá er það samt allt í lagi. Ekki hafa áhyggjur, það gerist ekkert hættulegt - svona er bara lífið.

Hvar er þá best að byrja?

Það er gott að minna sig á það að einhverjar jákvæðar breytingar eru frábærar breytingar því eitthvað gott er betra en ekkert. Mataræðið þarf ekki að vera fullkomið til að vera betra en það er í dag. Það er gott að velja eitt til tvö markmið í senn, helst eitthvað sem er tiltölulega auðvelt, og láta það duga þar til breytingin er orðin edlislæg. Ef þig vantar hugmyndir um hvar er best að byrja þá eru hér nokkrar tillögur:

- Borða reglulega - því þá eru minni líkur á að svengdin taki yfir og skyndiákværðanir stýri fæðuvali.
- Taka D-vítamín eða lýsi daglega - því það er mikilvægt næringarefni og ekki auðvelt að fá það úr fæðu (eða sól á Íslandi).
- Reyna að borða grænmeti eða ávexti með flestum mál-tíðum dagsins.



- Vera sveigjanlegur - mataræði þarf ekki að vera best alltaf, bara betra þegar það er hægt.
- Velja heilkornavörur oftast - þar getur Skráargatsmerkingin hjálpað.
- Drekka oftast vatn.
- Gæta að svefninum - þegar við sofum of lítið og erum þreytt, er nánast ómögulegt að vanda valið í mataræði, því líkaminn tekur yfir og velur orkuríkt fæði sama hvað.

Mikilvægast er samt að gera okkar besta á hverjum degi, miðað við aðstæður hverju sinni og njóta þess að nærast, fyrir heilsuna. 🌟



MOSFELLSBÆR



Mörkin lögmannsstofa hf.
Suðurlandsbraut 4, 3. hæð, 108 Reykjavík
Sími 414 4100 · www.law.is



Landsvirkjun



icepharma
Bætt líðan • Betra líf

Hreyfing – Lykill að betri líðan



Lárus S. Marinusson
Forstöðuheilsupjálfi
Reykjalundur Endurhæfingar-
miðstöð

Fólk sem er ekki vant að stunda hreyfingu stendur frammi fyrir margs konar áskorunum þegar velja á form hreyfingar. Það getur virst auðveld ákvörðun að taka þegar fólk segir við sjálft sig: „Ég verð að byrja að hreyfa mig“ eða „Ég ætla að drífa mig í ræktina“. Ákvörðunin er svo sannarlega fyrsta skrefið en það getur verið ótrúlega erfitt að fylgja þeirri ákvörðun eftir. Líkamlegir, andlegir og félagslegir þættir vega þungt þegar fólk ætlar að koma sér af stað í hreyfingu. Sum hafa hugsanlega verið að takast á við veikindi sem hafa haft áhrif á úthald, hreyfifærni og

almenna líðan og önnur forðast það að hreyfa sig í kringum annað fólk.

Þegar manneskjur eru í þeim sporum að byrja að stunda hreyfingu er ósjaldan farið af stað í átak sem síðan varir í einhverja daga, vikur eða nokkra mánuði. Hreyfingin verður þannig ekki hluti af lífi fólks heldur stendur einungis yfir í ákveðið tímabil. Síðan virðist allt fara í sama farið á ný og líf hreyfingaleysis tekur við. Allt of oft heyrast þær raddir að markmið og væntingar raungerist ekki, fólk hafi byrjað en hætt og form hreyfingar sem valið var hafi ekki hentað.

Hreyfing sem lífsmynstur

Til þess að hreyfing geti orðið hluti af daglegu lífi fólks þarf ýmislegt að koma til. Einn mikilvægasti þátturinn er skemmtanagildi hreyfingar. Það er til dæmis ekki vænlegt til árangurs að velja sér hreyfingu sem höfðar ekki til viðkomandi einstaklings. Hver og ein manneskja þarf að spyrja sig, hvers konar hreyfingu hún getur hugsað sér að stunda og hvar áhuginn liggi þannig að hreyfingin verði ekki kvöð heldur ánægja. Grundvallarforsendan fyrir því að hreyfing geti orðið hluti af lífsstílnum er að það sé gaman að stunda hana, að fólk hafi ánægju af og skemmti sér.

Þegar tegund hreyfingar hefur verið valin skiptir máli að fólk sé útbúið á viðeigandi hátt. Í því sambandi er mikilvægt að áhöld og fatnaður henti tilefninu. Mikilvægt dæmi um slíkt er að velja skótau við hæfi. Réttur útbúnaður hefur áhrif á upplifun af hreyfingunni þar sem lélegur eða slæmur útbúnaður getur gert að verkum að fólk finni sig ekki og gefist upp. Aftur á móti skal varast að fjárfesta í dýrum útbúnaði í fyrsta kastinu þar sem það borgar sig að prófa og kanna áður en farið er í slíkar fjárfestingar.

En hvaða leiðir á að nota til þess að koma sér af stað í hreyfingu þannig að um verði að ræða ekki einungis eitthvert

stundarfyrirbrigði heldur að skref verði stigið til framtíðar? Í því skyni er vert að benda á heilræðin þrjú sem reynst hafa mörgum vel til að yfirstíga þann hjalla sem fólk upplifir þegar það ákveður að byrja að hreyfa sig með markvissum hætti.



Hreyfingarheilræðin þrjú

Heilræðin þrjú eru hugsuð sem leiðbeiningar fyrir fólk sem á erfitt með að stíga sín fyrstu skref í átt til hreyfingar. Þessi heilræði eru einföld þannig að öll þau sem áhuga hafa á að bæta hreyfingu inn í líf sitt ættu að geta tileinkað sér þau. Grunnurinn að þessum heilræðum hefur reynst afar vel meðal annars í endurhæfingarstarfi Heilsupjálfunar á Reykjalundi þar sem unnið hefur verið eftir þeim og þau kynnt um áratugaskeið. Um er að ræða leið til hreyfingar sem leggur áherslu á mikilvægi þess að einstaklingar geti farið af stað án þess að flækjustigið verði of mikið eða hindranirnar of margar. Ef gætt er að þessum þáttum eru meiri líkur en minni að vel takist til og að hreyfing verði hluti af daglegu lífi og skili árangri þegar til lengri tíma er litið.

Hreyfingarheilræðin þrjú eða R-in þrjú eru eftirfarandi:

1. Reglulega
2. Rólega
3. Rétt hjá

Hér á eftir verður fjallað um hvert heilræði fyrir sig, markmið og áherslur.

1. Reglulega

Þegar farið er af stað í hreyfingu er nauðsynlegt að koma henni inn í dags- eða vikuskipulagið hjá hverjum og einum.

Styrktaraðilar

Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF,
Nethyl 2e

Sjúkraliðafélag Íslands, Grensásvegi 16

Sjúkrabjálfun Styrkur ehf, Höfðabakka 9

Sjúkrabjálfunarstöðin ehf, Þverholti 18

Skolphreinsun Ásgeirs sf, Unufelli 13

Skorri ehf, Bildshöfða 12

Smíðjan Listhús, Ármúla 36

Smith og Norland hf, Nóatúni 4

Smyril Line Ísland ehf, Kletthálsi 1

Snyrtistofa Grafarvogs ehf, Hverafold I-3

Stansverk ehf, Hamarshöfða 7

Stilling ehf, Kletthálsi 5

Stjórnuvegi hf, Vallá Kjalarnesi

Styrja ehf, Depluhólum 5

Subway, Suðurlandsbraut 46

Suzuki á Íslandi, Skeifunni 17

SVP-Samtök verslunar og þjónustu,
Borgartúni 35

Söluturninn Vikivaki, Laugavegi 5

Tannlæknastofa Gunnars Rósarssonar,
Vegmúla 2

Tannréttingar sf, Snorrabraut 29

Tannréttingastofan ehf, Grensásvegi 16

Tannval Kristínar Gíglu, Grensásvegi 13

Tark - Arkitektar, Hátúni 2b

Tékkland bifreiðaskoðun ehf, Hátúni 2a

Titus ehf, Sigtúni 42

Tjarnarskóli ehf, Lækjargötu 14b

Tóbaksverslunin Björk, Bankastræti 6

Triton ehf, Grandagardi 16

Tölvu- og verkfræðipjónustan, Grensásvegi 16

Umbúðamiðlun ehf, Korngörðum 5

Vagnar og þjónusta ehf, Tunguhálsi 10

Verkfræðistofan Vísja ehf, Tryggvagötu 11

Verksýn ehf-www.verksyn.is, Síðumúla 1

Verslunin Álfrheimar, Álfrheimum 2

Verslunin Brynja ehf, Laugavegi 29

Verslunin Vinberid, Laugavegi 43

Vélsmiðja Einars Guðbrandssonar sf,
Funahöfða 14

Vilhjálmsson sf, heildverslun, Sundaborg 1

Vinumálastofnun, Grensásvegi 9

Virkjun ehf, Mörkinni 3

VSÓ Ráðgjöf ehf, Borgartúni 20

Vörubílastöðin Próttur hf, Sævarhöfða 12

Vörukaup ehf, heildverslun, Lambhagavegi 5

Würth á Íslandi ehf, Nordlingabraut 8

XCO ehf, Akraseli 9

Pinn Réttur, Kringlunni 4-12

Örninn - hjól, Faxafeni 8

Seltjarnarnes

Vending ehf, Sólbraut 10

Vogar

Sveitarfélagið Vogar, lóndal 2

Kópavogur

ALARK arkitektar ehf, Dalvegi 18

Arkis arkitektar ehf, Vesturvör 7

Arnardalur sf, Þinghólsbraut 58

Baader Ísland ehf, Hafnarbraut 25

Bifreiðastillingin ehf, Smiðjuvegi 40d

Bilalakk ehf, Dalbrekku 32

Bilasprautun og réttingar Auðuns,
Auðbrekku 27

Brunabótafélag Íslands, Hlíðasmára 8

Elfa Guðmundsdóttir tannlæknir,
s: 564 6250, Salavegi 2

Frikirkjan Kefas, Fagrabíngi 2a

Hagblíkk ehf, Smiðjuvegi 4c

Hárið hársnyrtistofa, Engihjalla 8

Heildverslun B.B. ehf, Smiðjuvegi 12, græn gata

Hjallakirkja

Hjartavernd, Holtasmára 1

Hreinir Garðar ehf, Vikurhvarf 4

Hreint ehf, Auðbrekku 8

Höll ehf, Hlíðasmára 6

Ísfix ehf, Smiðjuvegi 6, græn gata

JÓ Iagnir sf, Smiðjuvegi 11

Jóhann Hauksson, trésmíði ehf,
Kópavogstúni 8

JS-hús ehf, Skemmuvegi 34a

Loft og raftæki ehf, Hjallabrekku 1

Lyfjaval ehf, Hlíðasmára 2

Mannrækt og menntun ehf, Grundarsmára 5

Nobex ehf, Hlíðasmára 6

Pottagaldrar ehf, Dalbrekku 42

Rafport ehf, Auðbrekku 9-11

Rafsetning ehf, Björtusölum 13

Rakarastofan Herramenn, Hamraborg 9

Skalli, Ögurhvarfi

Slot ehf, Dimmuhvarfi 21

SM kvótaþing ehf, Bæjarlind 16

Suðurverk hf, Hlíðasmára 6

Tannhjóll - Mánafoos ehf, Bæjarlind 12

Tengi ehf, Smiðjuvegi 76

Tern Systems ehf, Hlíðasmára 15

Verslanir Útílíf, Hagasmára 1

Garðabær

Engilbert ÓH Snorrason tannlæknastofa sf,
Gardatorgi 3

Fagval ehf, Smiðsbúð 4

Garðabær, Gardatorgi 7

H.Filipsson sf, Miðhrauni 22

Hlusta.is - Hljóðbókasafn á besta verði,
Laugavegi 163

Kerfóðrun ehf, Hraungötu 3

Krókur, Vesturhrauni 5

Lofrtorka Reykjavík ehf, Miðhrauni 10

Pípulagnaverktakar ehf, Miðhrauni 18

S.S. Gólf ehf, Miðhrauni 22b

Samhentir-Kassagerð hf, Suðurhrauni 4

Suðurtún ehf, Súlnesi 12

Val - Ás ehf, Suðurhrauni 2

Hafnarfjörður

Apótek Hafnarfjarðar, Selhelli 13

Batterið Arkitektar ehf, Hvaleyrarbraut 32

Boðunarkirkjan.is - Útvarp Boðun
FM 105,5, Álfaskeiði 115

Bókhaldsstofan ehf, Bæjarhrauni 10

Colas Ísland, Gullhelli 1

DG pípulagnir ehf, Jófríðarstaðavegi 6

Dverghamrar ehf, Lækjarbergi 46

Fiskistofa, Dalshrauni 1 b

Flúrlampar ehf, Reykjavíkuvægi 66

Gaflarar ehf, rafverktakar, Lónsbraut 2

Granítsteinar ehf, Helluhrauni 2

GT Verktakar ehf, Raudhelli 1

Guðmundur Arason ehf, smiðajárn,
Raudhelli 2

Hafnarfjarðarbær

Hafnarfjarðarhöfn, Öseyrarbraut 4

Hagstál ehf, Brekkutröð 1

Hamraborg ehf, Lónsbraut 6

H-Berg ehf, Grandatröð 12

Héðinn Schindler lyftur hf, Gjótuhrauni 4

HH Trésmiðja ehf, Fífuvöllum 22

Hvalur hf, Reykjavíkuvægi 48

Nonni litli ehf, Þverholti 8

Nýja bílasmiðjan hf, Flugumýri 20

Salson - byggingaþjónusta ehf, Lágholti 3

ÞÓB vélaleiga ehf, Uglugötu 33

Öryggisgríðingar ehf, Flugumýri 14

Reykjanesbær

Bílar og Hjól ehf, Njarðarbraut 11a

Bílasprautun Magga Jóns ehf, lðavöllum 11

Blikksmiðja Ágústs Guðjónssonar ehf,
Vesturbraut 14

DMM Lausnir ehf, Hafnargötu 91

Efnalaugin Vík ehf, lðavöllum 11

Fasteignasalan Studlaberg ehf,
Hafnargötu 20

Kast.is, Hafnargötu 25

Maron ehf

Rétt sprautun ehf, Smiðjuvöllum 6

Skipasmiðastöð Njarðvíkur hf,
Sjávargötu 6-12

Skólar ehf, Flugvallarbraut 752

Slæging ehf, Búsvegi 1

Visir, félag skipstjórnarmanna á
Suðurnesjum, Hafnargötu 90

Grindavík

BESA ehf, Vikurhópi 4

Ó S fiskverkun ehf

Stakkavík ehf, Bakkaalág 15b

Vikurhraun ehf, Arnarhrauni 20

Suðurnesjabær

Amp rafverktaki ehf, löngörðum 4

Aukin Ökuréttindi ehf, Vörðubraut 7

Mosfellsbær

Álguggar JG ehf, Flugumýri 34

Dalsgarður ehf, gróðrarstöð, Dalsgarði 1

Fagefni ehf, Desjamýri 8

Glertækni ehf, Völuteigi 21

Kjósarhreppur, Ásgarði

Kvenfélag Mosfellsbæjar

Litamálun ehf, Snæfríðargötu 2

Nonni litli ehf, Þverholti 8

Nýja bílasmiðjan hf, Flugumýri 20

Salson - byggingaþjónusta ehf, Lágholti 3

ÞÓB vélaleiga ehf, Uglugötu 33

Öryggisgríðingar ehf, Flugumýri 14

Akranes

Bifreiðastöð Þórðar Þ. Þórðarsonar,
Smiðjuvöllum 15

Bilver, bílaverkstæði ehf, Innnesvegi 1

Model ehf, Þjóðbraut 1

Vélaleiga Halldórs Sigurðssonar ehf,
Smiðjuvöllum 10

Borgarnes

Limtré Vínnet ehf, Borgarbraut 74

Sprautu- og bifreiðaverkstæðið Borgarness
sf, Sólbakka 5

UMÍS Umhverfisráðgjöf Íslands ehf

Stykkishólmur

Bassi, ferðaþjónusta slf



Verkfæralagerinn



Hreyfing þarf að vera reglubundin til þess að hún geri gagn og skili árangri. Ef hreyfing er lítil hverju sinni er mælt með því að hún sé stunduð oftari yfir daginn. Líkaminn bregst fljótt við hreyfingunni og fólk finnur fyrir auknum styrk og vellíðan. Álag þarf síðan að auka jafnt og þétt eftir því sem fólk hreyfir sig meira.

Þægilegt er að tengja hreyfingu við vinnu eða dagleg störf ef sá möguleiki er fyrir hendi. Sem dæmi má nefna að ganga eða hjóla í vinnuna, ganga upp og niður tröppur í stað þess að taka lyftur og leggja bifreið einhvern spöl frá áfangastað. Þau sem ekki hafa tækifæri til að hreyfa sig á þennan hátt geta framkvæmt hreyfingar sitjandi, svo sem að rétta úr fótum og höndum og hreyfa axlir og háls. Einnig má nefna gildi þess að standa upp reglulega, teygja úr sér, ganga að glugga eða drygum og anda að sér fersku lofti.

2. Rólega

Eitt af grundvallaratriðunum þegar byrjað er að stunda hreyfingu er að fara ekki of geyst af stað og ætla sér ekki of mikið heldur verja lengri tíma frekar en styttri í rólega fasnum. Með því er átt við að byrja hægt, hafa hægán stiganda í hreyfingunni og leyfa sér að njóta þess að hafa stigið fyrsta skrefið í átt að lífi þar sem hreyfing er hluti af lífsmynstrinu. Mikilvægt er að dvelja í núinu og einbeita sér að því augnabliki sem viðkomandi manneskja er stödd í hverju sinni. Ef til dæmis verið er á göngu, er gagnlegt að tengja við jörðina undir fótum sér, hlusta á hljóðin í kringum sig svo sem vindinn, fuglasöng eða lækjarnið, huga að öndun, og að meðtaka það sem stundin gefur.

Hreyfingarálág á að auka jafnt og þétt, hlusta á líkamann, ekki fara fram úr sér heldur setja sér raunhæf markmið. Ef álagið er of mikið þá verður hreyfingin erfið, líkaminn fram-

kvæmir þá of mikla vinnu miðað við getu og líkamleg ein-kenni gera vart við sig svo sem verkir, tognanir eða súrnun í vöðvum sem er afleiðing súrefnisskorts til vöðva líkamans. Í þessu samhengi er vert að minna á að hér er verið að tala um fólk sem er að taka fyrstu skrefin í hreyfingu og hefur lítið sem ekkert stundað líkamlega þjálfun. Það þarf að gæta sín í markmiðasetningu, setja sér smærri markmið í átt að hinu stóra. Í þessu samhengi er vert að muna orðatiltækin margt smátt gerir eitt stórt og það safnast þegar saman kemur.

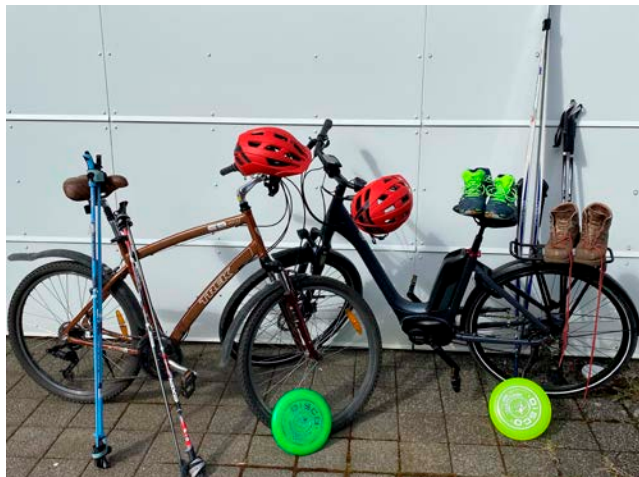
Varðandi alla hreyfingu er grundvallaratriði að fara rólega af stað til þess að hvatinn að því að vilja hreyfa sig sé fyrir hendi til lengri tíma. Ef farið er of geyst er hætt á því að ekkert meira verði af hreyfingu, þar sem bæði líkamleg og andleg áreynsla verði of mikil og að fólk treysti sér ekki af stað á nýjan leik. Þetta er því miður raunin í allt of mörgum tilfellum. Oft er fólk að miða sig við afreksíþróttafólk sem er ekki fýsilegur kostur. Sú hreyfing sem hér er til umfjöllunar snýr að lýðheilsu og uppbyggingu líkamlegrar, andlegrar og félagslegrar færni. Hver manneskja þarf að huga að sínum persónulegu viðmiðum og hægja á sér ef hún finnur fyrir vanlíðan, verkjum eða öðrum álagseinkennum. Því er mikilvægt „að finna sér sinn takt“, halda sér við það sem fólk finnur að það ræður við og ekki miða sig um of við hvernig annað fólk gerir hlutina.

Það getur tekið langan tíma að gera hreyfingu að lífsstíl til framtíðar og getur krafist vissrar andlegrar og líkamlegrar uppbyggingar. Því munar um hvert skref sem tekið er í þessum efnum og öll hreyfing sama hversu lítil hún kann að vera gerir engu að síður ákveðið gagn. Þegar vel tekst til vex fólki ásmegin, það finnur mun á líðan sinni og öðlast þar með hvata til að halda áfram og gefast ekki upp þó erfitt geti reynst.

Þess má einnig geta að þegar fólk fer að hreyfa sig breytist margt í lífinu og eitt af því eru matarvenjur. Fólk finnur betur hvaða matur það er sem gerir því gott og hvers konar mataræði hentar þegar hreyfingin er orðin hluti af daglegu lífi. Matur sem álitinn er hollur svo sem grænmeti, ávextir og ferskar óunnar afurðir verða því oftari fyrir valinu en áður. Hreyfingin stuðlar því að betri lífsstíl á öðrum sviðum lífsins einnig.

3. Rétt hjá

Til þess að fólk nái að stunda hreyfingu á reglubundnum grunni þarf að huga að því að tengja hana við nærumhverfi. Mikilvægt er að hver manneskja skoði hverjir séu möguleikarnir á hreyfingu í því umhverfi sem hún lifir og hrærist í. Hvernig er með göngu- eða hjólaleiðir, nálægð við sundlaugar eða líkamsræktarstöðvar, fell eða fjöll þannig að aðgengið að ólíkum hreyfingarmöguleikum sé sem best? Það er meiri fyrirhófn að fara langan veg til að iðka hreyfingu og getur verið hindrun sérstaklega ef fólk er að byrja að hreyfa sig. Það getur orðið afsökun fyrir því að fara ekki af stað eða hafa ekki orku né kraft í að drífa sig. Þess vegna skiptir máli að draga úr öllum hugsanlegum hindrunum sem kunna að liggja í veginum svo að fólk geti frekar fylgt eftir ákvörðun sinni um að hefja hreyfingu. Því er ekki verra að aðgengi að hreyfingunni sé innan seilingar, til dæmis nálægð vinnu eða heimili.



Ávinningur og gildi hreyfingar

Hreyfing hefur bæði forvarnargildi og er stór þáttur í endurhæfingu og virknipjálfun eftir slys, sjúkdóma eða önnur áföll. Rannsóknir hafa sýnt fram á gildi hreyfingar fyrir andlega líðan og hvernig andlegur styrkur og vellíðan eykst þegar hreyfing er stunduð.

Í tengslum við öldrun er lögð áhersla á mikilvægi hreyfingar til að viðhalda eins góðu heilbrigði og mögulegt er. Ávinningur þess er meðal annars geta til að viðhalda sjálfstæði og ákveðnum lífsþrótti og virkni. Einnig má nefna þætti eins og að finna sig hafa tilgang og upplifa aukin lífsgæði

þrátt fyrir hugsanleg veikindi, slys og aðra áhættuþætti sem hafa áhrif á heilsufar. Regluleg hreyfing getur dregið úr hættu á byltum og vöðvastyrkur rýrnar síður. Auk þess hefur hreyfing jákvæð áhrif á stoðkerfisvandamál og verki. Því miður ná margir aldraðir ekki að hreyfa sig eins mikið og æskilegt þykir. Aldrei er þó of seint að byrja að hreyfa sig.

Eftir að hafa stundað hreyfingu í ákveðinn tíma finnur fólk mun á andlegri og líkamlegri líðan og metur lífsgæði sín betri en áður. Jafnvel hefur fólk það á orði að hafa komist „upp úr holunni sinni“ og ætli aldrei í hana aftur. Gildi hreyfingar er óumdeilt. Ef til vill gleymist þó oft að leggja meiri áherslu á áhrif hennar á andlega líðan því fátt er í raun mikilvægara en líðan okkar dags daglega. Í raun verða áhrif hreyfingar á líkamlega, andlega og félagslega þætti illa aðskilin því allt tvinnast þetta saman. Líf með hreyfingu er því betra líf ekki bara vegna mælanlegra áhrifa á líkamlegt atgervi heldur einmitt fyrst og fremst vegna bættrar líðanar frá degi til dags.

Höfum heilræðin þrjú; reglulega, rólega og rétt hjá, bak við eyrað til að aðstoða okkur að skapa vana. Útbúum okkur og undirbúum eins og tilefni er til. Veljum hreyfingu sem við höfum ánægju af og samræmist okkar áhugasviði og munum umfram allt að hafa gaman og njóta. 🌟

Heimildir

Carek, P. J., Laibstain, S. E. og Carek, S. M (2011). Exercise for the Treatment of Depression and Anxiety. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 41(1), 15-28. doi: 10.2190/PM.41.1.c.

Eckstrom, E., Neukam S., Kalin Leah og Wright, J. (2020). Physical Activity and Healthy Aging. *Clinics in Geriatric Medicine*, 36(4), 671-683. doi:10.1016/j.cger.2020.06.009.

Fáðu góðar vörur á góðu verði og láttu gott af þér leiða – þá vinna allir!



Pappírspokar

Með og án áletrunar – margar stærðir og litir



Handavinna

Við getum pakkað, brotið, merkt og ýmislegt annað



Allt fyrir skrifstofuna

Ritföng, pappír og aðrar skrifstofuvörur



Möppur

Úrval af möppum í öllum stærðum og gerðum

Kíktu á heimasíðu múlalundar – www.mulalundur.is
Þú pantar og við sendum til þín hvert á land sem er



Ljósmynd: Aðalgeir Vignir Gestsson

Ég elska að reyta arfa

Viðtal: Páll Kristinn Pálsson

Erla Gerður Sveinsdóttir heimilislæknir og lýðheilsufræðingur hefur undanfarinn áratug fengist mest við að aðstoða fólk og fræða um offitu, sjúkdóm sem svo margir lifa með hér á landi og víðar í hinum vestræna heimi. Í því starfi hefur hún tileinkað sér hugmyndir heilðrænnar nálgunar sem þróast hefur um svokallaða fjóra hornsteina heilsunnar: mataræði, hreyfingu, svefn og hugarró.

„Þegar ég byrjaði að vinna með offituna fór ég smám saman að sjá hvernig sá vandi spannar í rauninni allt sviðið,“ segir Erla Gerður um aðferðafræðina. „Á þeim tíma snerist meðferð offitu mest um mataræðið og hreyfinguna. Fólki var hvatt til að borða minna og hreyfa sig meira. Það væri ekki mikið flóknara en það. En augu okkar hafa verið að opnast fyrir því að dæmið er þvertámóti afar flókið. Það eru svo gríðarlega öflug kerfi sem stýra orkubúskap líkamans og svo margt sem hefur áhrif á hann. Erfðir, hormónin, svefninn, líkamsklukkan, þarmaflóran, uppeldisáhrif, venjur – já, allt það sem mótar okkur á lífsleiðinni. Auðvitað þurfum við að hafa jafnvægi í næringunni og borða fjölbreyttan hreinan mat sem næst upprunum. Það er allt þetta gervifæði sem er svo slæmt ef þess er neytt í óhófi og því miður er það uppistaðan í mataræði margra. En ef við borðum náttúrulegt fæði og sleppum „draslinu“, þá getum við haft það nokkurn veginn alveg eins og við viljum, láglavetna, grænmetisfæði eða hvað hentar okkur best. Vísindasamfélagið hefur skoðað heilmikið hvað er í matnum sem við setjum ofan í okkur og við höfum líka skoðað hvernig líkaminn vinnur úr næringar- og orkuefnum á mismunandi hátt en svo kemur alveg heill kafli þarna á milli sem er þarmaflóran og getur breytt þessari mynd á marga vegu og það er spennandi kafli út af fyrir sig.

Ef við horfum svo á hreyfinguna og þá hugmynd að við þurfum bara að hreyfa okkur nógu mikið til að léttast, þá reynist það alls ekki vera þannig. Vissulega er hreyfing okkur nauðsynleg til þess að efla styrk og þol og stuðlar að betra jafnvægi í líkamanum á marga vegu, en við erum ekki að hreyfa okkur í þeim tilgangi að léttast. Líkaminn grípur til mótvægisáðgerða ef mikið ósamræmi kemur upp og þannig eru það ekki hitaeyningar inn og út sem hægt er að mæla. Mikilvægt er að við finnum hreyfingu sem hentar okkur á hverjum tíma og hreyfingu sem er það skammtileg að við getum hugsað okkur að iðka hana til langtíma. Svo má ekki gleyma öllum litlu tækifærunum til hreyfingar í daglegu lífi, nota stigana, teygja reglulega úr sér og fjölga skrefunum í daglegu amstri. Það munar um öll þessi aukaskref og svo fer auðvitað hreyfing í náttúrunni sérstaklega vel með okkur.“

Þar sem áhrif mataræðis og hreyfingar dugðu ekki til að meðhöndla offitu leitaði Erla Gerður að öðrum þáttum og athyglin beindist fljótt að svefninum. „Ég fór að skoða hvað svefninn er okkur mikilvægur og hvað margt er að gerast í líkamanum á meðan við sofum; hverju við erum að missa af ef við virðum ekki svefninn okkar. Þar skiptir miklu að við séum í takti við líkamsklukkuna. Ef við vinnum á móti henni þá er hætt við að við lendum í basli með heilsuna. Ef við vinnum með henni þannig að hún lætur öll kerfin vinna í samræmi þá erum við á miklu betri stað með allt saman.

En líkamsklukkan tifar ekki fullkomlega eins hjá öllum og hún er misviðkvæm. En það eru ákveðin viðmið sem gilda fyrir flesta. Það er sem sé aðeins misjafnt hvenær hentar fólki að fara að sofa og hve lengi hver einstaklingur þarf að sofa en svefngæðin þurfa alltaf að vera góð.

Líkt og með mataræðið og hreyfinguna þarf jafnvægi og meðalhóf varðandi svefninn. Bólgukerfin ræsast til dæmis ef við sofum of lítið og líka ef við sofum of mikið. Það getur vissulega verið kúnt að finna út úr þessum hlutum fyrir okkur sjálf en ef við erum ekkert að hugsa um þessi atriði getur það gert okkur erfitt fyrir– ekki síst þegar árin færa sig yfir.“

Þú talar mikið um alls konar kerfi; hvað eru mörg kerfi í gangi í líkamanum?

„Það veit ég ekki,“ segir Erla Gerður og hlær. „Og ég held að það séu alltaf að finnast fleiri og fleiri, allavega er alltaf að koma fram ný vitneskja um hvernig þau vinna saman. Varðandi offituna þá eru heilinn og taugakerfið, meltingarkerfið og efnaskiptakerfið í aðalhlutverki en svo koma önnur líka við sögu til dæmis ónæmiskerfið. En það má segja að grunnkerfið sé ósjálfráða taugakerfið, það ræður gífurlega miklu og þekkingin á því fer hratt vaxandi. Hvað það er sem að truflar kerfið og hvað getur sefað það og haldið því í jafnvægi. Þar er sífellt að koma meira inn austræna læknisfræðin og alls konar aðferðir sem verða betur viðurkenndar þegar þær hafa verið rannsakaðar með okkar vestræna vísindalega hætti. Þetta er svo merkilega samtvinnuð, til dæmis er öndunin það sem er sameiginlegt með viljastýrðu og ósjálfráðu kerfunum. Við öndum sjálfkrafta, þurfum ekki að hugsa um hvern andardrátt, en við getum líka stýrt önduninni. Þar koma til þessar gömlu austrænu öndunaræfingar tengdar jógafræðunum. Þær má nota með góðum árangri fyrir heilsuna.

Og þar með komum við inn á fjórða hornsteininn, hugarró sem hefur þó ekki ekki fengið nógu mikla athygli að mínu mati. En það er þörf okkar fyrir öryggi, ró, traust og tengsl við aðrar manneskur. Það er allt það sem tengist andlegri líðan, eða streitunni sem getur bæði verið jákvæð og neikvæð. Í því kerfi er neikvæða streitan birtingarmynd ójafnvægis. Varðandi offituna er til dæmis ljóst að þegar búið er að raska þeim kerfum þá getur líkaminn stillt sig inn á fitusöfnun til varnar, líklega vegna þess að hungur hefur ávallt verið ein af helstu hættum sem að okkur mannverunum hafa stöðjað. En þegar offita er orðin sjúkdómur þá er ekki góð hugmynd að bara borða minna og hreyfa sig meira vegna þess að það ræsir streitukerfin enn frekar og veldur meiri fitusöfnun.

Það stækkaði síðan sjóndeildarhringinn þegar við fórum að skilja hvað áföll hafa mikil áhrif á heilsuna og geta valdið röskun og breytingum í grunnkerfunum sem geta síðan komið fram í margskonar myndum. Til dæmis lægri verkjaþröskuldi sem er einn af þáttunum í tilurð á vefjagigt. Þar getum við sagt að sé eins og magnari hafi verið stilltur of hátt í heil-anum og valdi verkjum við áreiti sem við ættum ekki að nema. Þarna geta líka orðið breytingar sem fá líkamann til að safna fitu. Þannig að gömul áföll geta átt þátt í offitu og ótal öðrum langvinnum sjúkdómum. Það er engin tilviljun að margir þessara sjúkdóma vilja gjarnan fylgjast að.

Mér fannst mjög merkilegt á sínum tíma þegar ég lærði að það væri sambandi á milli áfalla í æsku og heilsuþrestra síðar á ævinni. Ef fólk lendir í alvarlegum lífsbreytandi atburðum, hvort sem það eru slys, kynferðisleg misnotkun, hamfarir og annað slíkt. En það sem var svo enn meiri uppgötvun fyrir mig var að það sem gæti valdið slíkum röskunum væri það sem gerðist ekki. Það er vanrækslan, skortur á öryggi, stuðningi, trausti, já, öllu þessu sem myndar fjórða hornsteininn okkar. Ef þessu er ekki sinnt og vantar þá breytist hreinlega lífedlisfræði heilans og alls kerfisins. Það skiptir sem sé afar miklu máli í meðferð við offitu að taka þetta með í allri okkar nálgun. Fyrsta skrefið í meðferð offitu er að koma jafnvægi á kerfi líkamans, láta þau vinna í eins miklu jafnvægi og hægt er og finna hvaða aðstoð þau þurfa. Þegar þetta jafnvægi er komið er hægt að nýta þau sértæku úrræði sem í boði eru svo sem lyfjameðferð eða skurðaðgerð.“

Hvernig hafa allar þessar þælingar virkað á þig sjálfa? Hefur þú ekki þurft að prófa hlutina á sjálfri þér?

„Jú, það er alveg nauðsynlegt. Ég reyni að passa vel upp á sjálfa mig, en auðvitað er ég ekki til fyrirmyndar í öllu. Ég reyni að borða hollan hreinan mat sem næst uppruninum. Ég var alin upp í sveit í nánnum tengslum við náttúruna og tel mig búa að því. Mér þykir mikilvægt að halda góðri reglu á mataræðinu, það er það fyrsta sem maður gerir ef vinna þarf með mataræðið að koma reglu á það. Það er mjög erfitt að tjónka við heilann ef það er í rugli. Og ég reyni að passa vel svefninn minn og þar er reglufestan einnig mjög mikilvæg. Hvað varðar hreyfinguna er ég þannig gerð að þurfa alltaf að hafa einhvern tilgang með henni. Þá er gott að eiga hund og stóran garð að hugsa um, en ég fer einnig í gönguferðir í góðra vina hópi. Ég hef aldrei fundið mig í líkamsræktarsölunum eða einhverju slíku.

Streitupakkinn hefur reynst mér erfiðastur og ég hef þurft að reka mig á alls konar atriði hvað hann varðar. Það sem ég hef einkum þurft að læra er að slaka á. Ég er alin upp í því að vinna sé dyggð og ég er líklegast það sem einhverjir kalla vinnuaki. Ég vinn íðulega eins mikið og ég get, enda er ég svo heppin að heilsutengd málefni eru mitt helsta áhugamál. Ég hef ekki verið nógu dugleg að taka pásur inn á milli, hreinlega ekki gert það fyrr en ég hef neyðst til þess. Í seinni tíð er ég þó farin að passa meira upp á að hafa jafnvægi

Ég á góða vinkonu sem hefur leiðbeint mér og eitt af þeim verkfærum sem ég hef notað og hefur strítt gegn mínu grunnildi í vinnuseminni er að púsla. Það þýðir í mínum huga að gera ekkert gagnlegt og að eyða tíma mínum í eitthvað algjörlega þarflaust. Þetta reyndist mikil áskorun fyrir mig. Það fylgdi því mikil streita í upphafi og ég þurfti virkilega að læra að gera þetta. Núna er ég samt komin upp á lag með þetta og í dag er púslíð mitt jóga. Ég finn hvernig það endurnærir kerfið mitt og á orðið mörg púsl inni í skáp sem ég dreg fram þegar á þarf að halda. Ég er líka mikið í garðrækt, fæ mikla slökun í henni, meira að segja við það að reyta arfa sem svo mörgum þykir hundleiðinlegt. Ég elska að reyta arfa og hlúa að plöntunum. Ég tel okkur sem þjóð hafa vanrækt mjög þessa andlegu hlið. Við þurfum að vinna betur í því að læra að slaka á og njóta stundarinnar og rækta tengsl við okkar nánustu. Það er fjórða stoðin fyrir góðri heilsu sem væri svo gott að fengi meiri áherslu nú um stundir. Við sjáum enda glöggst hvert við stefnum. Við erum alveg að keyra okkur í kaf í neikvæðri streitu, ekki síst innri streitu með miklum kröfum sem við gerum á okkur sjálf. En við getum snúið þessu við.“

Sem fyrr segir hefur Erla Gerður um langt árabíl einkum starfað sem sérfræðilæknir í offitumedferð og auk einstaklingsmedferða staðið fyrir fjölda námskeiða og flutt ótal fyrirlestra um það efni. Núna hefur hún svo verið ráðin í nýtt

kvenheilsuteymi á vegum Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins. „Þetta er ákaflega spennandi tækifæri til að efla heilsu kvenna og vinna með þá sjúkdóma sem herja sérstaklega á konur. Það þarf ekki að koma á óvart að þar mun ég leggja áherslu á heildræna nálgun og mun nýta reynsluna við offitu-medferðina sem ég hef þróað á síðastliðnum árum. Vissulega eru ákveðnir þættir sameiginlegir fyrir bæði kynin og það er ekkert verið að minnka þjónustu við karla, en konur eru með alveg heilt kerfi sem karlar hafa ekki, sem er afar víðtækt og breitt og hefur áhrif á svo margt en hefur verið dálítið skilið út undan til þessa.

Kynhormón hafa mikil áhrif á alla líkamsstarfsemina og það er meira að segja mismunandi hvaða mataræði og hreyfing hentar eftir því hvar konur eru staddar í tíðahringnum. Aldur kvenna hefur líka sitt að segja, það eru til að mynda ólíkir hlutir í gangi fyrir og eftir breytingaskeiðið.

Ef við horfum bara á það hvar offita og kvenheilsa skarast, þá er það öll þessi hormónatengda þyngdaraukning, hvort sem um er að ræða kynþroskaskeiðið og frjósemi eða tengsl við meðgöngu, en einnig sjúkdómar eins og fjölblöðru-eggjastokkaheilkenni og fitubjúgur sem er sjúkdómur sem er nær eingöngu hjá konum og lítill gaumur hefur verið gefinn, allt það sem tengist breytingaskeiðinu og margt fleira.

Það er margt sem spilar inn í hvort þyngdaraukning verði að sjúkdómnum offitu eða ekki, en þegar komin er röskun í kerfin sem stjórna líkamsþyngdinni þá þarf grípa til sértækra úrræða til að koma þeim aftur í jafnvægi svo þau gangi í takt. Starf mitt á undanförunum árum hefur snúist fyrst og fremst um að koma á þessu jafnvægi og samstillingu kerfanna. Offita er krónískur sjúkdómur og sem slíkur er hann ekki metinn út frá líkamsþyngdarstöðlum. Líkamsþyngdin segir okkur afskaplega lítið um hvort að sjúkdómurinn sé kominn eða ekki. Ef það er gríðarlega mikið magn af fituvef þá er hann svo mikið efnaskiptalíffæri og svo atkvæðamikill í heildarkerfinu okkar að hann er farinn að hafa víðtæk áhrif þótt hann sé heilbriggt starfandi – en það segir aldrei alla söguna um heilsufar einstaklingsins. Ég veit að mörgum þykir þetta ruglingslegt og það er að hluta til vegna þess að við notum oft sömu orðin yfir offitu sem skilgreind er með líkamsþyngdarstuðli og sjúkdómnum offitu, en það er þó ekki sami hluturinn.

Offitusjúkdómurinn lýtur sínum eigin lögmálum eins og aðrar alvarlegar raskanir á starfsemi líkamans. En ég ætla að nýta þá reynslu sem ég hef aflað mér á þessu sviði á undanförunum árum – ekki síst með heildarnálgun þessara fjögurra hornsteina heilsunnar sem ég hef unnið eftir og það sem ég hef lært á leiðinni hefur bara styrkt mig í þessari nálgun. Mig langar sem sagt að skapa þessu sjónarhorni aukinn sess innan heilsugæslunnar. Þetta er ekkert nýtt undir sólinni. Ég er ekki að koma fram með einhvern nýjan sannleika heldur setja hann þannig fram að hægt sé að vinna markvisst eftir honum.“ 🌟

Dekk og smur ehf, Nesvegi 5
Marz sjávarafurðir ehf, Aðalgötu 5
Málflutningsstofa Snæfellsness, Borgarbraut 2
Skúririnn Veitingahús, Aðalgötu 25
Þ.B. Borg trésmíðja ehf, Silfurgötu 36

Grundarfjörður

Þjónustustofan ehf, Grundargötu 30

Ólafsvík

Fiskmarkaður Snæfellsbæjar ehf,
Bankastræti 1
Ingibjörg ehf, Grundarbraut 22
Steinunn ehf, Bankastræti 3

Snæfellsbær

Hótel Búðir, Búðir

Hellissandur

Kristinn J. Friðbjósson ehf
Skarðsvík ehf, Helluhóli 1
Útnes ehf, Háarifi 67

Búðardalur

Ásklíf ehf, Bergstöðum
Rafsel Búðardal ehf, Vesturbraut 20c

Reykholahreppur

Þörungaverksmiðjan hf

Ísafjörður

Byggðasafn Vestfjarða, Austurvegi 9
Hamraborg ehf, Hafnarstræti 7
Harðfiskverkun Finnþoga, s. 456 3250,
Skeiði 3
Ís 47 ehf, Fagraholti 3
Ísblikk ehf, Árnagötu 1
Jón og Gunnar ehf, Austurvegi 2
Orkubú Vestfjarða ehf, Stakkanesi 1
Samgöngufélagið- www.samgongur.is,
Engjavegi 29
Sjúkrþjálfun Vestfjarða, Eyrargötu 2
Skiptabækur ehf, Hafnarstræti 19
Verkalýðsfélag Vestfirðinga, Hafnarstræti 9
Vélsmiðja ÞM, Hnífsdalsvegi 27

Hnífsdalur

Hraðfrystihúsið - Gunnvör hf,
Hnífsdalsbryggju

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður
Endurskoðun Vestfjarða ehf, Aðalstræti 19
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf, Hafnargötu 17

Súðavík

Súðavíkurkirkja, Holtgötu 23

Suðureyri

Fiskvinnslan Íslandssaga hf, Freyjugötu 2
Klofningur ehf, Aðalgötu 59

Patreksfjörður

Einherji ehf, Mýrum 15
Verslunin - bakarið Albína, Aðalstræti 89

Tálknafjörður

Bókhaldsstofan Tálknafirði, Strandgötu 40

Bíldudalur

Hafkalk ehf, Lönguhlíð 1

Dranganes

Grimsey ST2

Hvammstangi

Kaupfélag Vestur-Húsvetninga, Strandgötu 1
North West Hotel & Restaurant ehf, Viðigerði
Sláturhús KVH ehf, Norðurbraut 24

Blönduós

Ísgel ehf, Efstubraut 2
Stéttarfélagið Samstaða, Þverbraut 1

Skagaströnd

Vík ehf, Hólbraut 5

Sauðárkrúkur

Dögun ehf, Hesteyri 1

Fjölbrautaskóli Norðurlands vestra,
Bóknámshúsinu
K-Tak ehf, Borgarflöt 3
KÞ Iagnir ehf, Gilstúni 30
Vörumíðlun ehf, Eyrarvegi 21
Þreksport ehf, Borgarflöt 1

Akureyri

Akureyrarkirkja, Eyrarlandsvegi
Almenna lögbjónustan ehf, Skipagötu 7
AVH Arkitektúr- Verkfræði-Hönnun, Kaupangi
Baldur Halldórsson ehf, Hlíðarenda
Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði, Frostagötu 1b
Bifreiðaverkstæði Bjarnhédins ehf,
Fjölnisgötu 2a
Bílaaleiga Akureyrar
Bílaþrýði, Laufásgötu 5
Blikkrás ehf, Óseyri 16
Bústólpi ehf, Oddeyrtanga
Dexta orkutæknilausnir ehf
Endurhæfingarstöðin ehf, Glerárgötu 20
Enor ehf, Hafnarstræti 53
Finnur ehf, Óseyri 2
Fjölbúð ehf, Strandgötu 25
Framtal sf, Kaupangi Mýrarvegi
Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf
www.rettarholl.is, Smáratúni 16b
Hagvis ehf, Hvammi 1
Hagbjónustan ehf, Skipagötu 14
Herradeild JMJ, Gránufélagsgötu 4
Hlíð hf, Kotárgerði 30
Íslensk verðbréf hf, Hvannavöllum 14
Kjarnafæði Norðlenska hf, Sjávargötu 1
Knattspyrnufélag Akureyrar, KA-heimilið
Dalsbraut
Molta ehf, Þveráreyrum 1a
Pípulagningabjónusta Bjarna F Jónssonar
ehf, Melateigi 31
Raftákn ehf - Verkfræðistofa, Glerárgötu 34
S.Guðmundsson ehf, mürvertaki, Klettaborg 19
S.S. byggir ehf, Njardarnesi 14
Samherji ehf, Glerárgötu 30
Sella tannlæknar ehf, Hofsbót 4
Sjálfsbjörg, Bugðusiðu 1
Stefna ehf, Glerárgötu 34
Steypusögun Norðurlands ehf, Viðivöllum 22
Stjörnusól, Geislagötu 12
Vélaleiga HB ehf, Freyjunesi 6
Vélsmiðjan Ásverk ehf, Grimseyjargötu 3

Grenivík

Grýttubakkahreppur

Dalvík

Dalvíkurbyggð, Ráðhúsi
Steypastöðin Dalvík ehf, Sandskeiði 27
Sæplast Iceland ehf, Gunnarsbraut 12
Tréverk ehf, Dalvík, Grundargötu 8-10

Ólafsfjörður

Árni Helgason ehf, vélaverkstæði, Hlíðarvegi 54

Húsavík

E G Jónasson rafmagnsverkstæði,
Gardarsbraut 39
Fjallasyn Rúnars Óskarssonar ehf-
www.fjallasyn.is, Smíðuteigi 7
Samgöngumínjafafnið Ystafelli, Ystafelli 3
Tjörneshreppur, Ketilsstöðum
Trésmíðjan Rein ehf
Vikurraf ehf, Gardarsbraut 18a

Laugar

Framhaldsskólinn á Laugum, Laugum
Reykjadal

Mývatn

Dimmuborgir Guesthouse, Geiteyarströnd 1
Vogar ferðabjónusta, Vogum

Þórshöfn

B.J. vinnuvélar ehf, Hálsvegi 4
Geir ehf, Sunnuvegi 3

Vopnafjörður

Bílar og vélar ehf, Hafnarbyggð 14a
Pétur Valdimar Jónsson, Teigi

Egilsstaðir

Ársverk ehf, Iðjuseili 5
Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf, Miðvangi 2-4
Gistihúsið Lake - Hotel Egilsstaðir,
Egilsstöðum 1-2
Glussi ehf, víðgerðir, Miðvangi 37
Jónvald ehf, Lagarfelli 21
Rafey ehf, Miðási 11

Borgarfjörður

Fiskverkun Kalla Sveins og Álfacafé,
Vörubúrn, Borgarfjörður eystri



Samtök fyrirtækja
í sjávarútvegi



Alþýðusamband Íslands



LOPI



REYKJABÚÍÐ

- SÍÐAN 1947 -

Setur þú svefninn í forgang?



Rúna Sif Stefánsdóttir
Aðjúnt á Rannsóknarstofu
í íþrótt- og heilsufræði á
Menntavísindasviði Háskóla
Íslands

En hvað er svefn og af hverju er hann svona mikilvægur?

Svefn er grunnstoð heilsu

Svefn er ein af grunnstoðum andlegrar og líkamlegrar heilsu ásamt reglubundinni hreyfingu, hollu mataræði og vellíðan. Það er því engin tilviljun að meðalmanneskjan eyðir um það bil helmingi æskuáranna og þriðjungi fullorðinsáranna sofandi. Á meðan við sofum á sér stað ákveðið líffræðilegt ferli sem endurnærir líkama og sál og í raun má segja að við séum að „hlaða batteri“ meðan við sofum. Svefn tilheyrir því frumhegðun allra lífvera og er ein af grunnstoðum lífsins. Þrátt fyrir mikilvægi svefns gera vísindamenn sér ekki fullkomlega grein fyrir ferlinu, enda er þetta flókið ástand og í dag þekkjum við aðeins til yfirborðsins því stærsti hlutinn gerist í undirmeðvitundinni.

Hvað gerist þegar við sofum?

Svefninn er mjög virkt ástand og mikilvæg vinna á sér stað í bæði líkama og sál. Sem dæmi má nefna að líkaminn endurnýjar frumur, losar út eitrefni og seytir vaxtarhormónum sem gera við og byggja upp fyrir næsta dag. Veigamiklir hlutir eiga sér einnig stað í heilanum en svefn er talinn vera mikilvægur hluti af styrkingu minnisins, en þar eru upplýsingar sem við öflum yfir daginn geymdar og flokkaðar (1). Það má því með sanni segja að svefninn sé virkt ástand endurnýjunar, uppbyggingar og viðgerðar (2).

Ýmsar rannsóknir hafa sýnt að svefn hefur meðal annars jákvæð áhrif á ónæmiskerfið (3), á námsgetu (4) og er nauðsynlegur fyrir vöxt og þroska einstaklinga á öllum aldri. Einnig má minnast á að svefn hefur jákvæð áhrif á frammistöðu í íþróttum (5), endurheimt líkamans og góður svefn getur einnig dregið úr líkum á meiðslum (6). Það kemur því lítið á óvart að hreyfing er talin auka bæði svefnlengd (7) og svefngæði (8) en létt hreyfing á kvöldin (t.d. göngutúr eða milt jóga), getur aðstoðað við svefn. Líkamlegir kostir þess að sofa eru því margir en svefninn hefur ekki einungis áhrif á líkamlega heilsu heldur er hann einnig nátengdur andlegri heilsu.

Flest þekkjum við af eigin raun að svefn hefur áhrif á andlegt ástand okkar og virkni yfir daginn. Þegar öllu er á botninn hvolft er ástæða fyrir því að sagt er að sé einhver í vondu skapi þá hefur hann „farið öfugu megin frammúr“. En það er víst töluverður sannleikur á bak við þetta orðatiltæki. Svefninn er þannig nátengdur andlegri og tilfinningalegri heilsu (9) og rannsóknir hafa sýnt fram á tengsl við þunglyndi (10), kvíða (11), ADHD (12) og aðra andlega kvilla.

Hvernig stjórnum við svefninum okkar?

Hefur þú einhvern tíma tekið eftir því að þér finnst þú vera vakandi á ákveðnum tímum sólarhringsins og þreyttari á öðrum tímum? Þrátt fyrir að ýmislegt geti haft áhrif á svefninn okkar eins og matur, líðan, álag og stress þá er svefninum stjórnað af tveimur líkamskerfum: svefn-/vökujafnvægi (sleep/wake homeostasis) og sólarhringstaktinum þínum (circadian rhythm) eða innri líkamsklukkunni.

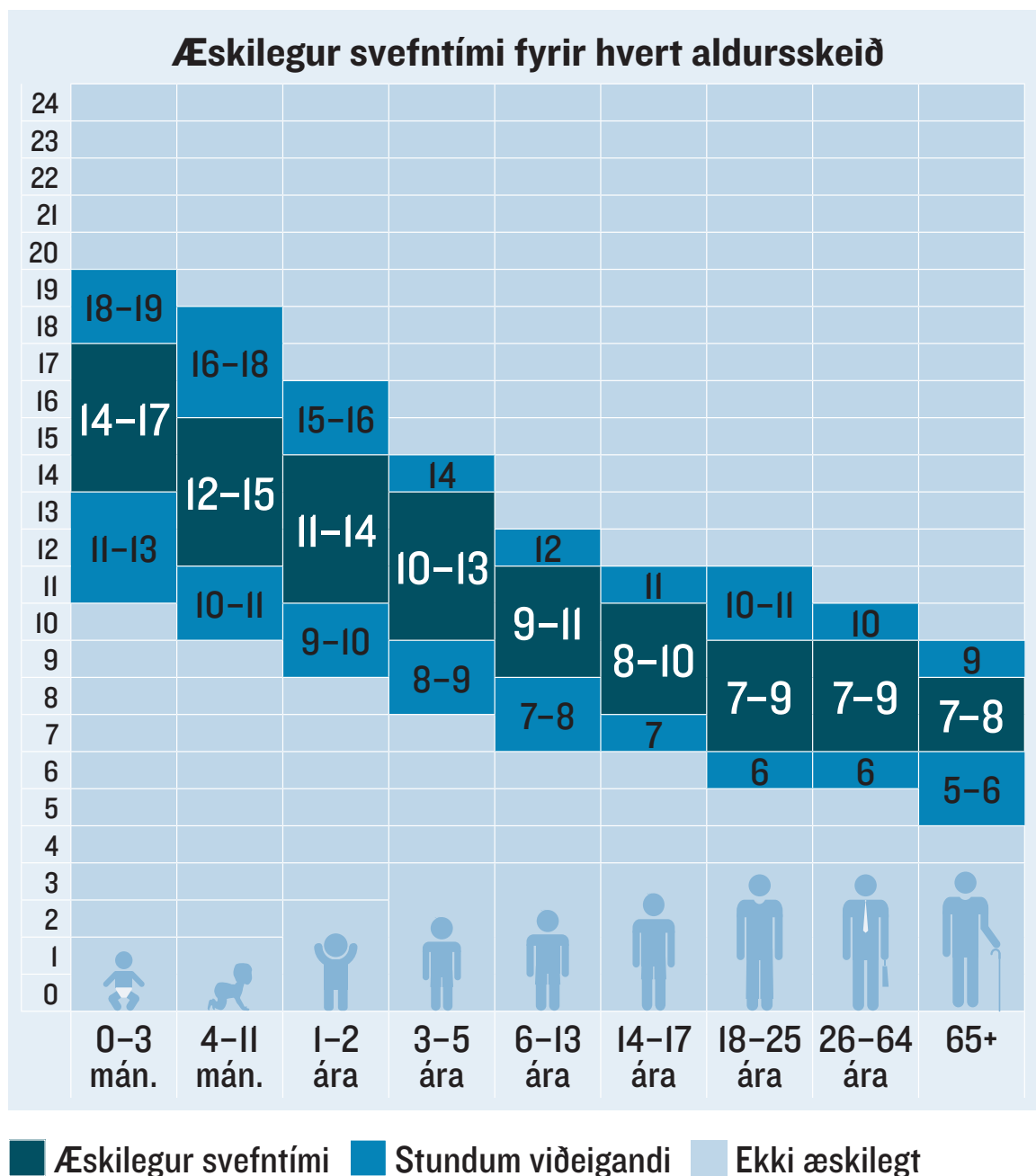
Svefn/vökujafnvægið stjórnar í stuttu máli þessu jafnvægi okkar sem lífverum að vera sofandi eða vakandi. Meðan við erum vakandi þá byggist upp svokallaður „sleep pressure“ eða þrýstingur sem myndast og hleðst hægt og rólega upp í líkamanum. Þegar við höfum verið vakandi í langan tíma segir svefnþörfin (sleep drive) okkur að það sé kominn tími til að sofa. Þegar við sofum endurheimtum við þetta jafnvægi og svefnþörf okkar minnkar. Að lokum vex þörf okkar fyrir árvekni, sem segir okkur að það sé kominn tími til að vakna. En ef þessi svefnþrýstingur væri það eina sem stjórnaði svefninum okkar þá værum við alltaf svolítið jójó, mun þreyttari á kvöldin en á morgnanna. Aftur á móti höfum við aðra klukku sem oftast er kölluð líkamsklukkan og stjórnað af dægursveiflum, en hún hjálpar okkur að aðlagast tímum dags í samræmi við sólarljósið.

Svo virðist sem flestar lífverur hafi einhverskonar útgáfu af dægurklukku en aðsetur hennar hjá okkur mannfólkinu er í krossbrúkjarna (SCN) í undirstúku heilans. Hlutverk dægurklukkunnar er að miðla upplýsingum um dag og nótt

til frumna lífverunnar. Dægurklukkan tekur fyrst og fremst mið af sólarklukkunni (snúningi jarðar um sólu en einnig um möndul sinn), en líka af staðarklukkunni (tímabelti jarðar) og gengur hún í takt með því að styðjast við merki frá báðum þessum klukkum. Dagsbirtan er langmikilvægasta merkið sem dægurklukkan fer eftir en einnig tekur hún mið af einstaklingshegðun eins og staðarklukkunni og félagslegum tímaramma, svo sem vinnu rós skóla og matmálistímum. Í

nútímasamfélagi hefur rafljós (gerviljós) einnig mikil áhrif á dægurklukkuna en ljós á morgnanna flýtir fyrir henni meðan ljós á kvöldin getur seinkað henni.

Dægursveiflan hefur áhrif á fjölmarga lífedisfræðilega ferla í líkamanum og getur líkamshiti til dæmis sveiflast yfir daginn. Að sama skapi stýrir líkamsklukkan meðal annars losun margra mikilvægra hormóna eins og melatóníns og kortísóls en samspil þessara hormóna hefur mikil áhrif á



Icelandair Hotels



Rekstrarvörur
- fyrir þig og þinn vinnustað



svefn og svefngæði einstaklinga. Melatónín er oft nefnt hormón myrkursins en styrkur þess í blóðinu er mjög lítill yfir daginn en hækkar mikið kringum miðnætti og nær hámarki á nóttunni, milli klukkan 3 og 4. Að sama skapi byrjar framleiðsla melatóníns að lækka kringum 6 að morgni, en þá byrjar líkaminn að vakna með aðstoð kortisóls. Það hormón er oft kallað stresshormón því framleiðsla þess eykst mikið í byrjun dags og við aukið líkamlegt álag, en dægursveiflur þess í blóði geta einnig verið ansi miklar.

Rannsóknir hafa sýnt að þegar framleiðsla melatóníns fer úr skorðum eða raskast þá hefur það neikvæð áhrif á líkamsklukkuna okkar, því meginhlutverk melatóníns er að fínstilla hana (13). Það er því gott að hafa í huga hvenær dags við erum útsett fyrir birtu og þá sérstaklega hvernig birtan er. Rannsóknir hafa meðal annars sýnt að bláa ljósið úr hinum ýmsu skjámiðlum, svo sem snjalltækjum, tölvum og sjónvarpinu, geti haft bein áhrif á líkamsklukkuna okkar. Ástæðan er sú að bláa ljósið úr snjalltækjunum getur haft örvandi áhrif á kortisól og líkaminn heldur því áfram að losa hormónið í líkamann. Þetta er sérstaklega bagalegt snemma kvölds eða í undirbúningi okkar fyrir svefninn því örvandi framleiðsla kortisóls ýtir undir seinkun á losun melatóníns sem hefur þá bein áhrif á svefninn okkar.

Svefnþörf

Undanfarin ár hefur svefn fengið mikla og verðskuldaða athygli en umræðan hefur einnig verið á þann veg að við sofum ekki nóg. Getur það verið rétt? Er hraðinn í samfélaginu það mikill að svefn er að styttest? Áður en við fjöllum betur um svefnlengd og svefnþörf þá er mikilvægt að árétta að samkvæmt nýlegri íslenski safngreiningu (meta-analysis) sem birt var í Læknablaðinu kemur í ljós að svefn hefur ekki verið að styttest undanfarin ár, að minnsta kosti ekki meðal fullorðinna (14).

Svefnþörf einstaklinga er breytileg eftir aldursskeiðum og einnig getur verið munur á svefnþörf hvers og eins. Við þekkjum öll einstaklinga sem eru úthvildir eftir 7 klukkustundir meðan aðrir þurfa 9 klukkustundir til að finnast þeir endurnærðir. Alþjóða svefnfélagið (The National Sleep Foundation) (15) gefur út ráðleggingar en samkvæmt þeim er ráðlagður svefntími fullorðinna 7-9 klukkustundir og þeir benda á að enginn ætti að sofa minna en 6 klukkustundir eða meira en 10 klukkustundir að staðaldri. Yngri börnum er síðan ráðlagt að sofa töluvert meira, unglingar þurfa að sofa í 8-10 klukkustundir og eldri borgarar (65+) er ráðlagt að sofa í allavega 7-8 klukkustundir á nóttu (sjá nánar mynd). Mikilvægt er að vekja athygli á að rannsóknir hafa sýnt að bæði of lítill og of mikill svefn eykur líkur á ýmsum sjúkdómum, hærri dánartíðni og skertum námsárangri (4, 16).

Það er vert að taka fram að ráðleggingarnar eru aðeins viðmið. Eins og fram kom hér að ofan þá er svefnþörf einstaklinga breytileg og mikilvægast er að vera ekki að bera sig saman við aðra, heldur hugsa um hvernig okkur líður. Erum við alltaf að vakna við vekjaraklukkan? Hvernig líður okkur yfir daginn? Getur verið að við séum þreytt og orkulítill af því að við förum of seint að sofa?

Einnig getur það verið edlilegt að upplifa þreytu og

orkuleysi þrátt fyrir nægan svefn samkvæmt viðmiðum, og þá getur hreyfing, mataræði, stress og álag skipt sköpum - og því tölum við um þessar fjórar grunnstoðir heilsu en allar haldast þær í hendur (Svefn – Hreyfing – Mataræði – Velliðan).

Svefn, börn og unglingar

Eins og fram kom hér að ofan þá er börnum ráðlagt að sofa hvað lengst og samkvæmt ráðleggingum Alþjóða Svefnfélagsins er mælt með að börn eins til tveggja ára sofi 11-14 klukkustundir, þriggja til fimm ára í 10-13 klukkustundir og börn á grunnskólaaldri sex til þrettán ára er ráðlagt að sofa 9-11 klukkustundir á nóttu (15). Þróun svefnmynsturs byrjar strax á fósturstigi og í heildina sofa börn um 40% æskunnar.

Helsta ástæða fyrir mikilvægi svefns hjá börnum er að svefn gegnir þýðingarmiklu hlutverki í þróun ungs huga. Rannsóknir hafa sýnt að svefn hefur áhrif á árvekni og athygli (17), vitræna frammistöðu (18), skap (19) og nám og minni (20). Sömuleiðis hafa rannsóknir sýnt að hjá ungum börnum virðist blundur nauðsynlegur til að styrkja minni (21), þroska og hreyfifærni (22).

Flestir foreldrar miða háttatíma barna sinna við hvað klukkan er og því bera oft foreldrar sig oft saman við systkini, vini og/eda fjölskyldu. Hins vegar er besta leiðin til þess að vita hvenær barnið er tilbúið að fara að sofa að fylgjast með merkjum um syfju, eða þegar barnið sýnir merki þess að vera orðið þreytt. Því er mikilvægt að hvert og eitt foreldri fylgi sínu innsæi og sínu barni og beri sig ekki saman við önnur börn, því öll erum við jú misjöfn. Einnig vitum við að aðstæður geta gert það erfitt fyrir foreldra að setja börnin sín í háttinn þegar þau eru orðin syfjuð og oft eru fjölskylduadstæður flóknar. Það er gott að vita að öll börn sofa mismikið og það er edlilegt. Besta ráðið er að fylgjast með barninu og sjá hvernig því líður á daginn, er það til dæmis órólegt og pirrað? Börn á öllum aldri eru einnig fljót að venjast gangi heimilisins og því hefur góð svefnrútína jákvæð áhrif á alla fjölskylduna, sama á hvaða aldri við erum. Hér fyrir neðan eru nokkrar ábendingar og ráð fyrir foreldra og fjölskyldur.

Svefnráð fyrir ung börn (0-1 árs): Mjög ung börn hafa ekki enn þróað dægurtakt (circadian rhythm) og því sofa þau sjaldan alla nóttina og það er allt í lagi. Ef þau eiga erfitt með að sofna aftur sjálf er gott að róa þau með því að tala við þau, syngja eða snerta en helst ekki að taka þau upp úr rúminu. Gott er að nota aðeins næturljós og hafa truflunina um nóttina sem minnsta.

Svefnráð fyrir smábörn (1-3 ára): Ung börn fylgja vanalega svefnáætlun og þekkja muninn á dag og nóttu. Einnig bæta þau 1-2 lúrum á daginn við nætursvefninn. Við svefnvandamál smábarna bætist oft aðskilnaðarkviði eða ótti við að missa af, sem þýðir að börn teifa oft svefn og þrjóstast við að fara að sofa. Hægt er að draga úr þessu með því að gefa börnum smá stjórn og val eins og hvaða náttföt á að velja eða hvaða bók vill barnið lesa. Hjá ungum börnum þarf mikla þolinmæði, ákveðni en einnig að sýna ást og umhyggju.

Svefnráð fyrir börn á skólaaldri (6-13 ára): Börn á skólaaldri hafa oft mörgum skyldum að gegna bæði félagslega og samfélagslega (vinir, heimanám, tómstundir). Því getur

oft verið erfitt að fara í háttinn á skikkanlegum tíma og ná góðum nætursvefni. Á þessum aldri er gott að fylgja góðri og stöðugri svefnrútinu og að sama skapi reyna að styrkja tengsl svefnherbergisins við svefns, til dæmis með að læra í öðru herbergi og helst hafa svefnherbergið alveg raftækjalaust (símar, tölvur, sjónvarp).

Svefnráð fyrir unglunga (14-18 ára): Unglingar hafa líkamlega seinkaða dægurklukku (23) sem útskýrir seinkaðan háttatíma. Hins vegar þurfa þau að vakna snemma á morgnana í skólann og því virðast unglungar á þessum aldri oft ekki ná ráðlögðum svefntíma (24). Hægt er að aðstoða unglungana með því skipuleggja vel félagslegar og samfélagslegar kröfur (vinir, tómstundir, félagslíf, skóli) og vinna saman að heilbrigðri svefnáætlun sem passar við lífsstíl þeirra. Gott er einnig að vita að foreldrar eru fyrirmyndir unglungana og því er eitt af því besta sem fullorðnir einstaklingar geta gert er að tileinka sér einnig heilbriggt svefnmynstur.

Eitt mikilvægasta ráðið fyrir börn, unglunga og alla fjölskylduna er að halda sömu svefnrútinu alla daga – líka um helgar og á frídögum. Þótt það sé freistandi að leyfa fjölskyldunni að sofa út um helgar þá getur það truflað svefnrútinuna og gert það mun erfiðara að vakna og fara að sofa á skikkjanlegum tíma á skóládögum.

Nokkur almenn hagnýt ráð

Í lokin eru hér nokkur hagnýt ráð sem ættu að nýtast flestum við að tileinka sér góða svefnrútinu og ekki gleyma því sem skiptir meira máli – að reyna að fara eftir henni.

Svefnrútinan – bæði kvölds og morgna

Mikilvægt er að hver og einn einstaklingur finni sína svefnrútinu. Svefnrútinan byrjar á morgnana en þá er gott að fara strax fram úr rúminu. Best er að komast út í náttúrulegt ljós eða kveikja á ljósum inni fyrir. Hér getur verið gott að nýta sumarbirtuna sem er svo ljúf hér hjá okkur á þessu landi en á veturna er mikilvægt að nýta ljós heimilisins og kveikja þau snemma dags. Á kvöldin þarf að muna að minnka birtuna, dimma ljós og hafa meira kósý. Á sumrin er gott að draga tjöld fyrir glugga fljótlega eftir matartíma og hægt og rólega komast í ró með minna ljósi en yfir daginn.

Það getur verið afar erfitt á Íslandi, þar sem mikil breyting er á náttúrulega ljósi, að stemma af rétt birtustig. Best er að finna sér góða rútinu og halda henni yfir allt árið – hvort sem það er sól og sumar eða dimmur og kaldur vetur.

Dimmt og kalt í svefnherberginu

Að sama skapi er gott að huga að svefnherberginu, það á að vera ágætlega kalt, dimmt (helst myrkvunargáðinnur) og mikilvægt að hafa lampa sem hægt er að kveikja á morgnana þegar dimmt er úti.

Kaffi og orkudrykkir

Neytum koffins í hófi og þá á það bæði við um kaffi og orkudrykki. Þrátt fyrir að margir segi ekki finna fyrir áhrifum koffins á svefns þá vinnur koffinið á móti syfju og er mest notaða vökumedal í heimi. Mikilvægt er að vita að það tekur líkamann um sex klukkustundir að losa sig við helminginn af koffíni og því best að fá sér ekkert af því eftir klukkan tvö á daginn því koffín er bæði örvandi og hefur slæm áhrif á svefn og sérstaklega svefngæði.

Tímasetning og ákefð hreyfingar

Reglubundin hreyfing yfir daginn getur aukið svefngæði. Forðast skal þó mikla hreyfingu minna en þrem tímum fyrir háttatíma en hreyfing með miklu álagi fyrir háttatíma getur spilt fyrir góðum nætursvefni. Fyrir líkamsklukkuna er gott að hreyfa sig reglulega og á svipuðum tíma dags.

Ekki fara svöng að sofa

Hungur getur truflað svefninn. Létt snarl á kvöldin getur verið skynsamlegt en forðast skal þungar máltíðir rétt fyrir svefninn.

Notkun snjalltækja

Best er að leggja frá sér skjátækin að minnsta kosti einni klukkustund fyrir svefn. Blá birta frá skjátækjum getur seinkað framleiðslu melatóníns og haft áhrif á svefn og svefngæði.

Sofið á hlutunum

Þegar við erum þreytt þá eigum við erfitt með að taka góðar ákvarðanir og því getur verið ágætt að takast á við allar heimsins áhyggjur eftir góðan nætursvefn. Ástæðan fyrir þessu er að einn stærsti hluti heilans, framheilinn, gegnir gríðarlega stóru hlutverki í rökhugsun, skipulagi, frumkvæði, vinnsluminni, dómgreind, tilfinningum og fleiru. Á kvöldin eru stöðvarnar í framheilanum komnar í hvíld sem þýðir að rökhugsun okkar og öll almenn skynsemi er farin í frí, alla-vegana fram til morguns. Þetta getur valdið því að ýmiskonar vandamál og áhyggjur eiga það til að vaxa í augum okkar seint á kvöldin eða nóttunni. Sumir bregða á það ráð að hafa litla stílabók hjá sér til að skrifa niður áhyggjur, hugsanir eða hugmyndir. Hugurinn fer oft á af stað seint á kvöldin en þá getur verið ágætt að koma því á blað og geyma til morguns.

Í lokin segi ég gangi ykkur vel, góða nótt og ég vona að sumarið færi ykkur gleði og góðan svefn. 🌟

Heimildarlisti fylgir í greinasafni sibs.is

Fyrir áhugasama mælir höfundur með eftirfarandi bókum um svefn:

Þess vegna sofum við eftir Matthew Walker - útgefandi BF, 2020

Svefn eftir Erlu Björnsdóttir - JPV útgáfa, 2017



Sælkeradreifing ehf.



Af stað gegn streitu og kulnun



Ólafur Þór Ævarsson
Geðlæknir hjá Streituskólanum
og Heilsuvernd

Bárátta SÍBS gegn faraldri berklaðsins er kunn og var frá upphafi við stofnun Sambands íslenskra berkla-sjúklinga 1938 slagur upp á líf og dauða og náði hámarki í kringum 1930, þó dánar-tíðni væri áfram há fram á fimmta áratug síðustu aldar. Þeir sem lifðu af máttu margir búa við skerðingu á getu og félagslegri stöðu og áhrif faraldursins á samfé-lagið voru mikil. Ómetan-leg reynsla varð til í starfi SÍBS um mátt samstöðu, þekkingu á stefnumótun og skipulagi heilbrigðisþjónustu og endurhæfingu. Starfið hélt áfram og nýttist fleiri

sjúklingahópum og hafði mótandi og dýrmæt áhrif á lýðheilsu og framboð heilbrigðisþjónustu í landinu. Í starfi SÍBS hefur alla tíð verið mikil áhersla á forvörnum og hollum lífsstíl. Það er því í þeim anda og víðeigandi að í SÍBS blaðinu birtist fræðsluefni um forvarnir og bættu lífnaðarhætti sem nýtast mættu til að koma okkur af stað út úr Kófinu.

Á undanförnum árum hefur heimsfaraldur Kórónuveirunnar náð að trufla líf okkar verulega. Breytingar á samskiptum með einangrun, heimavinnu, færri ferðalögum og fjárfjóni hafa haft umtalsverð áhrif á líf okkar og líðan, sennilega meiri en við viljum kannast við. Flestir finna nú fyrir blöndu af óþolinmæði og varkárni eða óvana að komast í eðlilega virkni aftur og þeir sem veiktust illa af veirunni finna fyrir dökku og kraftleysi, jafnvel depurð og kvíða. Til þess að komast af stað þarf að huga bæði að líkama og sál. Hér á eftir koma lýsingar á því hvað streita er ásamt ráðum sem sannreynt (Evidence based) er með athugunum heilbrigðis- og lýðheilsufræðanna að geti gert umtalsvert gagn.

Einkenni streitu og kulnunar

Streita: (Stress) Er eðlilegt viðbragð við krefjandi eða ógnandi aðstæðum. Einstaklingurinn finnur fyrir sálrænum og líkamlegum einkennum sem hverfa við hvíld eða góðan nætursvefn. Einkenni af þessu tagi eru ekki sjúkleg og kallast einfaldlega þreyta.

Kulnun: (Burn-out) Þetta er sálfræðileg lýsing á við-varandi streituástandi með kvíða, depurð, skapbreytingum, svefntruflunum og hamlandi þreytu. Svefn er truflaður og vítahringur myndast með skorti á slökun og viðvarandi spennu. Einkennin hverfa ekki við hvíld og trufla líðan og jafnvel starfsgetu. Þetta hugtak á uppruna sinn í vinnusál-fræði og er því oft tengt álagi í starfi. Þó er ljóst að þegar álagið verður okkur ofviða þá eru álagspættirnir oftast bæði í starfi og einkalífi.

Sjúkleg streita (Exhaustion disorders) er viðvarandi ástand með andlegri og líkamlegri vanlíðan dögum saman í a.m.k tvær vikur, ásamt skorti á hvíld. Í þessu ástandi fer að bera á skerðingu í einbeitingu og minni með tilheyrandi truflun á starfsgetu og verulega skertu álagspoli. Meira ber á skapbreytingum og pirringi og þar með eykst hætta á sam-skiptaerfiðleikum og dregur úr félagslegri færni. Ýmis ótta-vekjandi líkamleg einkenni geta fylgt s.s. þyngsl fyrir brjósti, suð í eyrum og verkir. Sjúkleg streita er talinn sjúkdómur og er hann flokkaður með álagsveikindum, aðlögunarvanda-málum og áfallastreitu í greiningarkerfum læknisfræðinnar.

Er streita að aukast?

Þessari spurningu velja margir fyrir sér því svo virðist sem álag sé að aukast og streitutengdir lífsstílsjúkdómar sömuleiðis. Að minnsta kosti er streita orðin meira umtölud og afleiðingar hennar sýnilegri. Aukningin er ekki eingöngu hérlandis því svipuð þróun á sér stað í öðrum löndum. Sums staðar er aukningin svo hröð og áberandi að talað er um faraldur. Orsakir þessa eru ekki vel þekktar en margar kenningar hafa komið fram og vísindamenn leita skýringa og lausna og hér eru þær helstu:

Augljóst er að miklar breytingar hafa orðið í samfélaginu og álagspáttum hefur fjölgað. Nútíma samskiptækni og miðlun gerir auknar kröfur um að vera alltaf til staðar og þetta veldur stöðugu áreiti og skerðir möguleika á nauðsynlegri hvíld og endurhleðslu. Samskiptamáti hefur í kjölfarið breyst mjög mikið og stundum virðist sem einstaklingurinn vilji fremur vera í sambandi við sem flesta í einu í stað þess að slaka á í mannaskjulegri tengingu við einn eða fáa á góðri stund. Fjölvirgni (multi-tasking) er talin dyggð en sýnt hefur verið fram á með rannsóknum að slík hegðun er orkufrekari en þegar við einbeitem okkur að einu í einu.

Kröfurnar sem við gerum á okkur sjálf um að sinna flóknu starfi samhliða því að eiga fjölskyldu og reka heimili hafa einnig stóraukist og margir gefa ekkert eftir í lífsgæðakapphlaupinu. Enn er til að stjórndur ali á þeim starfsanda að bestu starfsmenn vinni lengstan vinnudag og að eðlilegt sé að trufla megi starfsfólk utan vinnutíma.

Nýir álagspættir hafa orðið til. Miðaldra kynslóðin sem er á hátindi starfsferils síns með tilheyrandi álagi og ábyrgð í starfi, er líka með áhyggjur af unglingum sem eru að verða ungt fólk en komast ekki að heiman og á sama tíma sér hún einnig um aldraða foreldra sem eru í heimahúsum með takmarkaða þjónustu. Þessir álagspættir eru afleiðing ónógs stuðnings við að ungt fólk geti eignast sitt fyrsta húsnæði og vegna þess að þjóðin er að eldast og fjöldi þeirra sem nær háum aldri vex hratt og langt umfram það sem mætt er með víðeigandi stuðningi og þjónustu.

Á yngri kynslóðunum hvílir aukin krafa um fegurð, frísk-leika og skjótan frama og þeim liggur svo sannarlega á í lífs-kjarabaráttunni. Sumir rannsakendur benda á meiri sjálfmiðun þúsaldarkynslóðarinnar. Til eru sálfélagslegar kenningar um að of mikil sjálfmiðun í stað heildstæðrar sýnar og félagslegs

Reyðarfjörður

Félag opinberra starfsmanna á Austurlandi,
Stekkjarbrekku 8
Launafl ehf, Hrauni 3
Tærgesen, veitinga- og gistiús, Búðargötu 4

Eskifjörður

Egersund Ísland ehf, Hafnargötu 2
Eskja hf, Leirubakka 4
Rafkul ehf, Brekkubardi 3

Neskaupstaður

Samvinnufélag útgerðamanna

Höfn í Hornafirði

Ferðapjónustan Árnanes, Árnanesi 5
Funi ehf, sorphreinsun, Ártúni
Jökulsárlón ferðapjónusta ehf
Þratarhöll ehf, Kirkjubraut 10
Ögmund ehf, Hafnarbraut 72

Selfoss

Bífreidaverkstæðið Klettur ehf, Hrísmýri 3
Búhnykkur sf, Stóru-Sandvík
Búnaðarsamband Suðurlands, Austurvegi 1
Café Mika Reykholti, Skólbraut 4
Fagform ehf, Gagnheiði 55
Flóahreppur, Þingborg
Gesthús Selfossi, gistiús og tjaldsvæði,
Engjavegi 56
Grimsnes og Grafingshreppur,
Stjórnsýsluhúsinu Borg
Hjá Maddy ehf, Eyravegi 27
Lumen ehf, Bjarkarbraut 19
Málarinn Selfossi ehf
Nesey ehf, Suðurbraut 7
Reykhöll ehf, Reykhóli
Set ehf, röraverksmiðja, Eyravegi 41
Skeiða- og Gnúpverjahreppur, Árnasi
Suðurprófastdæmi
Suðurtak ehf Brjánsstöðum 2,
Grímsnesi og Grafingshreppi
Tannlæknapijónustan.is, s: 482 3333,
Reykjavík, Selfossi og Hellu
Ullarverslunin Þingborg ehf, Gamla Þingborg
Vatnsholt ferðapjónusta, Vatnsholti 2
Vélapjónusta Ingvars, Gagnheiði 45
Vélsmiðja Suðurlands ehf, Gagnheiði 5

Hveragerði

Flóra garðyrkjustöð, Heiðmörk 38
Heilsustofnun NLFÍ - heilsustofnun.is,
Grænumörk 10

Hótel Ör, Breiðumörk 1c

Þorlákshöfn

Bergverk ehf, Heinabergi 21
Járnkarlinn ehf, Unubakka 12

Ölfus

Gljúfurbústaðir ehf, Gljúfri
Gróðrarstöðin Kjarr, Ölfusi

Laugarvatn

Menntaskólinn að Laugarvatni
Miðdalskirkja

Flúðir

Hitaveita Flúða og nágrennis, Akurgerði 6
Hrunamannahreppur
Kvenfélag Hrunamannahrepps

Hella

Araverk ehf, Húsagardi
Hestvit ehf, Árbakka
Kanslarinn veitingahús, Dynskálum 10
Stracta Hótel, Gaddstaðflötum 4

Hvolsvöllur

Félag íslenskra bífreidæiganda, Stóragerði 3
Heljartak ehf, Litlagerði 1b
Krappi ehf, byggingaverktakar, Ormsvöllum 5
Torf túnþökuvinnsla ehf, Borgareyrum

Vík

Framrás ehf, Smiðjuvegi 17
Mýrdælingur ehf, Suðurvíkurvegi 2
RafSuð ehf, Suðurvíkurvegi 6
Volcano Hotel, Ketilsstaðaskóla

Kirkjubæjarklaustur

Hótel Klaustur - Bær ehf

Vestmannaeyjar

Bilaverkstæði Sigurjóns, Flötum 20
Bókasafn Vestmannaeyja, Safnahúsinu
Braginn sf, bilaverkstæði, Flötum 20
D.P.H ehf, sjúkrahjálfun, Hólagötu 12
Hótel Vestmannaeyjar, Vestmannabraut 28
Ísfélag Vestmannaeyja hf, Tangagötu 1
Teiknistofa Páls Zóphóniassonar ehf,
Kirkjuvegi 23
Vélaverkstæðið Þór ehf, Norðursundi 9
Vinnlustöðin hf, Hafnargötu 2

Honeywell fyrir heimilið

Láttu gusta um þig!

Viftur



Lofthreinsitæki



Honeywell



Vefverslun: www.donna.is
Erum nú á Facebook: [donna.ey](https://www.facebook.com/donna.ey)

Donna

Sími 555 3100 www.donna.is



Full búð af freistingum

þroska dragi úr samkennd og auki hættu á kulnun. Við fáum einnig fréttir af því að börn og unglingar hafi nú oftast en áður einkenni um streitu, kvíða og þurð eða líkamleg óþægindi og hegðunar- og einbeitingarvandamál. Minni tími er til hvíldar og endurhleðslu í skólanum, á heimilinu eða á vinnustaðnum.

Margt bendir til að trúariðkun sé á undanhaldi í vestrænum löndum en í trúnni eru fólgin mörg úrræði sem verja gegn álagi og kulnun. Áhersla á íhugun, sjálfsskoðun og kyrringu hugans eru í boðskap trúarinnar. Mildi í samskiptum, skilningur, fyrirgefning og umhyggja fyrir náunganum sömuleiðis, en mörgum finnst vera aukin harka í samskiptum nú til dags. Einnig er sterkur boðskapur í trúnni um nauðsyn hvíldar.

Stundum teljum við mennskuna í hættu á kostnað vélrænna vitsmuna og ef til vill erum við þegar komin lengra í því ferli en við gerum okkur grein fyrir. Þó ekki þannig að vélmanni með gervigreind hafi tekið yfir, heldur að við sjálf hugsum og hegðum okkur í auknum mæli vélrænt.

Bent hefur verið á að of mikil peningahyggja á kostnað mannlegra og menningalegra eða listrænna gilda hafi of mikil áhrif og fullnægi ekki mannlegum þörfum nema á takmarkaðan hátt.

Það er mikilvægt fyrir okkur að hafa félagslegt öryggi, trú á framtíðina og traust á þá sem leiða veginn og stjórna í samfélaginu. Í opnu samfélagi, með stöðugu upplýsingaflæði og flutningi fréttu, fáum við að fylgjast nákvæmar en áður með framgangi og hrasí stjórnmálaleiðtoga og það hefur áhrif á skoðun okkar á þeim og tiltrú til þeirra.

Áhrif Kórónuveirufaraldursins á andlega líðan

Álagið vegna faraldursins hófst skyndilega og var okkur í fyrstu mikið áfall sem vinna þurfti úr og tók orku frá okkur. Þekkt er að fyrsta stig áfalla einkennist af dæða og skilningsleysi. Það tekur tíma að átta sig á hvað hefur gerst og hvaða afleiðingar það getur haft.

Næst stig hinna sálrænu viðbragða er tilfinningastigið. Þá hverfur dæðinn og í staðinn rýkja tilfinningar og fram kemur kraftur og kjarkur til að aðlagast, breyta yfir í fjarvinnu, koma aðstandendum heim frá útlöndum og slík verkefni. Það fannst mörgum gott að hafa nóg að gera. Á þessu stigi koma alltaf fram sterkar tilfinningar eins og reiði og erfðleikar við að stilla skap. Margir óttuðust aukningu í heimilisofbeldi. Víða í öðrum löndum kom fram mikil vantrú og gagnrýni í garð yfirvalda og jafnvel samsæriskenningar en slíkt hefur ekki verið áberandi hérlandis. Mennirnir bregðast ósjálfrátt við álagi og með mismunandi hætti. Sumir láta sem ekkert sé í meðvirkni: „Það kemur ekkert fyrir mig“. Aðrir fara í hjálparsevitargírinn. Enn aðrir eru í stjórnarandstöðustellingunum og gagnrýna allt og alla. Og sumir flýja með því að verða fjarlægir, lokaðir og einangra sig. Ekki má gleyma „ég veit það best“ aðferðinni sem er dálítið íslensk.

Allir þessir hálf-sjálfvirku varnarhættir eru nauðsynlegur hluti af andlegum vörnum okkar gegn vá og gera okkur mögulegt að þola það að vera í slíkri stöðu. En þeir geta mótað hegðun okkar meira en gott er, t.d. með því að við verðum of kærulaus og horfumst ekki í augu við hættuna af raunhæfni, hættum að hlýða fyrirmælum eða sýnum ekki lengur tilhlýðilega gætni. Mikilvægt er að vera meðvitaður um eigin viðbrögð. Auðvitað hafa allir haft áhyggjur af eigin heilsu en ekki síður af heilsu annarra. Í rannsókn sem framkvæmd var á vegum Streituskólans kom fram að fleiri hafa haft áhyggjur af heilsu barnanna og þeirra sem eldri eru, eða í áhættuhópi, en af eigin heilsu.

Þriðja stigið í álags- og áfallaferlinu er nú hafið og mætti kalla það aðlögunartímabilið. Nú erum við að takast á við

breytingarnar og nýjar áskoranir. Á þessu stigi aðlögunarinnar má e.t.v. ganga svo langt að segja að sumar breytingar séu jákvæðar. Margir heyrast segja: Forgangsroðun mín í lífinu er önnur nú og hefur breyst frá því sem áður var. Aðrir finna enn frekar fyrir mikilvægi vináttu. Samstaða er mjög rík. Einstaklingum, stjórnendum og starfsmönnum fyrirtækja og stofnanna hefur gefist tækifæri til að sýna aukna getu og aðlögunarhæfileika. Mikilvægi þess að yfirmaðurinn sé nálægur starfsseminni hefur komið skýrar fram. Þakklæti og jákvæðni ríkir í garð heilbrigðisstarfsfólks. Tiltrú almennings til stjórnvalda styrktist. Máttur og gagnsemi þekkingar og vísinda hefur komið skýrt fram í ferlinu. Samstaða, gæska og umhyggja fyrir náunganum hefur verið meira áberandi en frekja, yfirgangur og eiginhagmunastjórnun.

Við höfum borið gæfu til að vilja hvetja og styðja hvert annað. Dæmi um slíkt er seigla og útsjónarsemi kennara og skólastjórnenda að halda skólastarfi áfram. Annað dæmi er sveigjanleiki presta og starfsfólks kirkjunnar til að veita þjónustu eins og t.d. hljóð og myndstreymi frá útförum. Þriðja dæmið sem mætti taka er framtak íslensks tónlistarfólks sem hefur af örlæti veitt okkur hvatningu, hugarró og kjark með list sinni. Fátt er eins græðandi og slakandi og tónlist og um leið ber hún með sér eflandi og hvetjandi kraft. Vísindalegar rannsóknir benda til þess að tónlist hafi góð áhrif á efnaskipti og vellíðunarboðefni heilans um leið og hún eflir gróningarmátt (neuroplasticity) heilavefsins.

Varnir gegn streitu og kulnun

Mörg áhrifarík úrræði eru til sem við getum nýtt okkur til að verjast neikvæðum áhrifum streitu. Við ráðgjöf í Streituskólanum undanfarna tvo áratugi höfum við leitast við að fræða um þau streituráð sem hafa sannarlega áhrif skv. vísindalegum rannsóknum eða að við höfum reynslu af að eru holl. Til einföldunar og til þess að ráðin festist betur í minni og verði þannig nýtileg verkfæri hugans, þá höfum við skipt þessu í þrjú stig fyrir hvern og einn að hugsa um: Greiningu, viðbrögð og varnir.

1. Greining

Í fyrsta lagi er mikilvægt að við gerum okkur grein fyrir hverjir eru helstu álagsþættirnir sem hafa áhrif á okkur á hverjum tíma. Þetta er sérstaklega mikilvægt þar sem álagsþættirnir geta verið lúmskir eða faldir, þeir geta verið til staðar í starfi en einnig heima fyrir. Sumir álagsþættir eru alls ekki neikvæðir í edli sínu en taka samt frá okkur orku. Enn aðrir þættir eru þess eðlis að við getum ekki haft áhrif á þá. Oft eru samskipti þess eðlis að þau taka frá okkur mikla orku ef við gætum þess ekki að verja okkur og setja mörk.

2. Viðbrögð

Í öðru lagi er mikilvægt að hver og einn geri sér grein fyrir hvernig hán bregst við álagi. Þá er sjálfsskoðun nauðsynleg til að fylgjast með eigin viðbrögðum við álagi eða áreiti. Verð ég pirraður? Hef ég tilhneigingu til að fresta? Fer ég í ofurdugnaðargírinn? Ekkert af þessu auðveldar tök okkar á álagi eða áreiti til lengri tíma. Þannig geta röng viðbrögð gegn álagsþáttunum stuðlað að vítahringjum sem útiloka hvíld og endurnæringu og neikvætt hegðunarmynstur eða hugsanagangur verður til, með auknum líkum á kulnun og jafnvel sjúklegri streitu.

3. Varnir

Þegar maður hefur áttað sig á hverjir áhrifamestu álagsþættirnir eru á hverjum tíma og skilið betur hver fyrstu

viðbrögð okkar voru og í hvaða hegðunarmynstur við förum þá er í þriðja lagi mikilvægt að við hvert og eitt reynum að móta þessi viðbrögð okkar á nýjan leik, gera þau betri og áhrifaríkari. Til einföldunar má segja að bætt viðbrögð verði að vera fjölbreyttari, lausnamiðaðri og skynsamlegri. Þannig að ekki sé eytt orku í mál sem maður getur ekki haft áhrif á og að hugað sé að því að hafa tíma fyrir nægilega hvíld og endurhleðslu á hverjum degi.

Við alvarleg einkenni langvinnrar kulnunar og sjúklegrar streitu er í raun komin truflun á starfssemi heilans og þá er góð hvíld besta móteitrið eða meðferðin.

Margir sem sýkst hafa af veirunni lýsa því að þeir séu lengi að ná sér. Helstu einkenni sem þeir þjást af eru þreyta og slen, bæði andlega og líkamlega, léleg einbeiting og lítið úthald og þeim finnst vanta mikið upp á líkamlega og andlega skerpu. Þessi einkenni eru dæmigerð fyrir eftistöðvar sýkingarinnar (Post-Covid Syndrome) og líkjast um margt einkennum alvarlegrar kulnunar eða sjúklegrar streitu eða síþreytu, vefjagikt og þunglyndi. Og ráðin eru hin sömu, að huga vel að grunnlíðan með nægum svefni og hollum mat, reglusemi og jákvæðni. Einnig er mikilvægt að huga vel að því að efla sig og styrkja, best er í hægum takti en markvisst, með reglulegri hreyfingu og nægu svigrúmi fyrir hvíld og endurhleðslu. Í þessu ferli er afar mikilvægt að hafa í huga að góðir hlutir gerast hægt. Það er vegna þess að það tekur langan tíma að endurheimta samvinnu taugafrumanna í heilanum, endurtengja taugaenda við vöðva og efla samspil taugakerfisins við hormónastarfssemi líkamans. Þess vegna græðist lítið á að flýta sér um of.

Forvarnir

Mikilvægur hluti af aðlögun að nýjum raunveruleika eftir áföll er að komast yfir óttann, horfa fram á veginn, öðlast aftur öryggiskennd og trú á framtíðina. Andleg efling og streituvarnir á álagstímum eru því mikilvægar forvarnir.

Þeir sem eru nákvæmir og samviskusamir og finna auðveldlega fyrir ótta verða auðveldar kvíðnir undir álagi og hættir til að gleyma að hvílast. Þeir eru því í mestir hættu að lenda í kulnun.

Góð ráð gegn kvíða eru slökunaræfingar, að sækja stuðning í þá sem maður treystir og gæta að svefni, mataræði og hreyfingu. Ef kvíðinn verður stjórnlaus eða langvinnur getur verið um sjúklegan kvíða að ræða. Áhrifaríkar meðferðir eru til gegn slíkum kvíða.

Þunglyndi og leiði eru líka algeng og eðlileg viðbrögð við álagi og erfiðleikum. Og þeir sem hafa einangrast finna einnig fyrir deyfð og drunga. Allir geta fundið fyrir slíkum óþægindum og þá oftast í stuttan tíma. En ef slík vanlíðan nær að festa rætur þá fylgja í kjölfarið einkenni eins og svartsýni og vonleysi, pirringur, þreyta, lystarleysi, svefntruflanir og jafnvel gleymiska og einbeitingartruflun. Ef þessi einkenni eru viðvarandi samfelld í meira en tvær til þrjár vikur er rétt að leita sér aðstoðar.

Streituráð

Sýnum áfram samstöðu!

Eins gagnrýnin og ósammála sem við getum stundum verið í dagsins önn, þá er greiptur í þjóðarsálina sá mikilvægi eiginleiki að þegar á reynir, þá stöndum við Íslendingar saman. Eyþjóð víkinga á sama báti í gegnum aldanna rás. Og órofin samstaða okkar í baráttunni við Kórónuveiruna hefur vakið athygli hjá öðrum þjóðum. En gerumst ekki kærulaus og sýnum áfram samstöðuna í verki.

Réttum hjálparhönd!

Þetta þarf vart að segja Íslendingum sem hafa í aldanna rás vanist því að aðstoða hvern annan af fórnfýsi þegar mikið stöðjar að. Vísindalegar rannsóknir sýna að það styrkir heilsu þess sem veitir og örvar hormóna- og taugakerfi bæði veitenda og þiggjenda. Með öðrum orðum: Hjálpssemi og gæska eflir heilann og styrkir hópinn.

Sækjum stuðning!

Allir þurfa einhvern tíma á stuðningi, hvatningu eða ráðum að halda. Mikilvægt er þiggja slíkt og ef vanlíðan er farin að skjóta rótum eins og lýst er hér að ofan þá er mikilvægt að hika ekki við að leita sér hjálpar því góð ráð og áhrifaríkar meðferðir eru til.

Bætum heilsulæsi!

Á undanförnum mánuðum og árum hefur þekking almennings á gildi forvarna aukist mjög, t.d. um áhrif hegðunar á sýkingarvarnir og mikilvægi þess að draga úr einangrun vegna hættu á andlegum heilsuþresti. Okkur ætti því að vera betur ljóst hve mikil áhrif við getum sjálf haft á eigin heilsu með hegðun okkar og hugsun. Vonandi stuðlar þetta að bættari heilsulæsi og forvörnum í framtíðinni.

Hreyfum heilann!

Hreyfing er ekki einungis mikilvæg fyrir líkamann heldur hefur hún mikil og góð áhrif á heilann. Mátuleg hreyfing, t.d. 20-30 mínútna dagleg gönguferð styrkir taugavefinn. Heilinn vex og tengingar taugafrumnanna styrkjast og heilastarfssemin eflist. Minni og einbeiting batna, einkenni um depurð og kvíða dvína og góð vörn myndast gegn kulnun og sjúklegri streitu.

Aukum hvíld og svefn!

Ekkert ráð er betra gegn kulnun og sjúklegri streitu en góð hvíld. Auðvelt er að stunda „daghvíld“ á vinnutíma með því að gera stutt hlé og slaka á líkamanum, róa öndunina og kyrra hugann. Fleiri vilja nú prófa íhugun eða núvítund sem eru öflugar aðferðir til endurnæringar. Svo er bara að láta fara vel um sig eftir vinnu, í sófanum yfir misgáfulegum framhaldspáttum eða liggja í leti. Mikilvægt er að fá ekki samviskubit yfir aukinni hvíld. Það er einfalt að hvílast en á meðan fer fram virk endurhleðsla og endurnýjun á huganum og vitrænni starfssemi sem eykur andlegt úthald og aðlögunargetu. Mjög mikilvægt er að gæta vel að svefni og gott ráð á álagstímum er að fara fyrr en venjulega í háttinn.

Verndum heilann!

Ef heilinn nær ekki reglulegri endurhleðslu og hvíld eldist hann hraðar. Hæfilega ögrandi verkefni efla og styrkja taugabrautirnar. Að glíma reglulega við krossgátur, orðaleiki, upprifjun skólaljóða eða læra nýtt tungumál eru dæmi um áhrifamikla heilaleikfimi. Hekl og þrjón og flestar hannyrðir eru bráðhollar og virkja samvinnu ólíkra heilasvæða. Aftur á móti getur áfengi, svo ekki sé talað um eiturlyf, haft verulega neikvæð áhrif á heilavefinn og þar með starfssemi heilans.

Á endanum ert það þú sjálf(ur) sem berð ábyrgð á þér og þinni heilsu. Þú ein(n) ræður hvernig þú tekst á við streitu og hvaða kröfur þú setur á sjálfa(n) þig. Greindu álagspætti þína og skapaðu þér lífsstíl og varnamúr svo þú sért fljót(ur) að ná þér út úr kulnun þegar það gerist og þurfir aldrei að glíma við sjúklega streitu.

Það er ekki eftir neinu að bíða - byrjaðu strax í dag. 🌟

Hvað myndir

þú segja

við yngri þig?



Fyrir lífið sjálft



Þörfin á endurhæfingu og bættri
lýðheilsu hefur aldrei verið meiri

Happdrætti SÍBS er bakhjarl Reykjalundar
sem styður þúsundir til sjálfshjálpar

Tryggðu þér miða á sibs.is eða í síma 560 4800



Skannaðu kóðann
og heyrðu skilaboðin