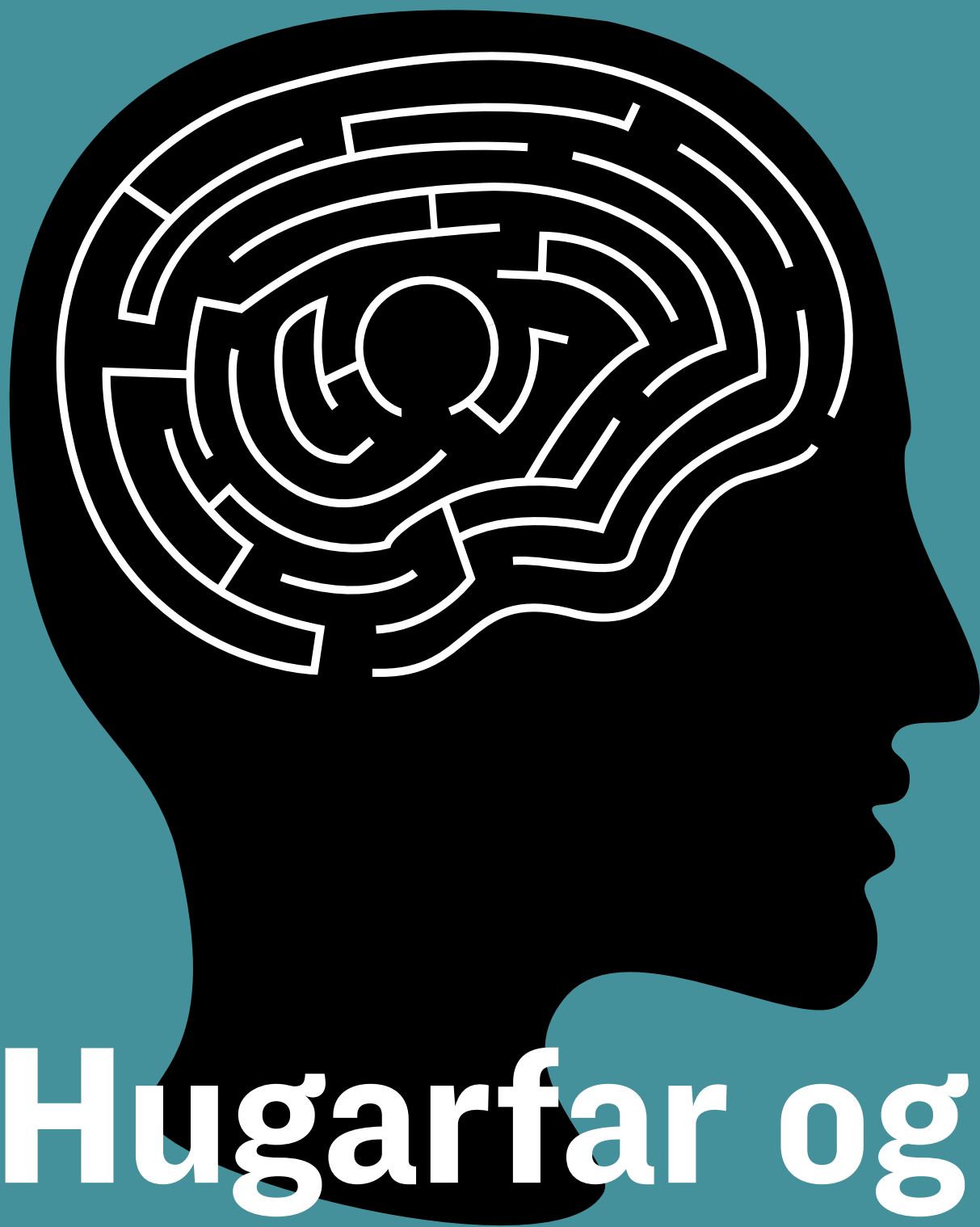




**BLAÐIÐ**

32. árg. 1. tbl.  
febrúar 2016



# Hugarfar og heilsuefning



# VERÐUR ÞÚ NÆSTI EVROPUMEISTARI Í HEPPNI?

Eurojackpot er Evrópukeppnin í heppni – stærsti lukkuleikurinn sem er í boði á Íslandi. Þar keppa 16 þjóðir um pott sem hleypur á milljörðum í hverri viku. Það er aldrei að vita hver verður næsti milljarðamæringur. Kannski verður það Massimo frá Ítalíu. Eða þú!

Fyrir 320 kall og með smá heppni gætir þú orðið Evrópumeistari í heppni.

**EURO JACKPOT®**

EVROPUKEPPNIN Í HEPPNI  
ALLA FÖSTUDAGA



ÍSLENSK GETSPÁ  
Engjavegi 6, 104 Reykjavík  
Sími 580 2500 | [www.lotto.is](http://www.lotto.is)



Íslensk getspá er í eigu Íþróttá- og Ólympíusambands Íslands, Öryrkjabandalagsins og Ungmennafélags Íslands.

## Efnisyfirlit

|    |                                          |
|----|------------------------------------------|
| 3  | Fyrir hverja?                            |
| 4  | Jafnvægi í daglegu lífi                  |
| 8  | Punglyndi                                |
| 12 | Þegar athygli og minni týnast í vanlíðan |
| 16 | Enginn leikur sér að því að líða illa    |
| 20 | Tengsl og samskipti                      |
| 24 | Kvíði                                    |
| 28 | Líkamleg þjálfun sem meðferðarform       |
| 30 | Núvitund                                 |

## SÍBS-blaðið

32. árgangur | I. tölublað | Feb. 2016

ISSN 1670-0031

Útgefandi: SÍBS

Síðumúla 6

108 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 ehf.

Upplag: 11.000 eintök



SÍBS er samband samband  
sjúklingafélaga með um  
sex þúsund félagsmenn.

SÍBS á og rekur endurhæfingar-  
miðstöðina Reykjalund og  
öryrkjavinnustaðinn Múlalund,  
auk Happraðttis SÍBS.

## Fyrir hverja?



Guðmundur Löve  
framkvæmdastjóri SÍBS

Alveg örugglega ekki fyrir börn og unglinga og þar með ekki heldur fyrir foreldra. Alls ekki fyrir þolendur heimilisofbeldis eða annarra ofbeldisglæpa. Ekki fyrir fórnarlömb umferðarslysa. Heldur ekki fyrir heilbrigðis- og tryggingakerfið eða löggæsluna. Þaðan af síður fyrir geðsjúka eða fyrir þá sem eiga á hættu að fá slíkan sjúkdóm, þar sem áfengisneysla er stærsti einstaki áhættuþátturinn.

Ef marka má niðurstöður skoðanakannana virðist það að setja áfengi í matvöruverslanir helst vera gert fyrir miðaldra karla – sem þá væntanlega hugsa lítið um aðra en sjálfa sig.

Áfengisneysla er þriðji stærsti greinanlegi áhættuþáttur fyrir heilsubresti Íslendinga samkvæmt tölum Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar (WHO), annar stærsti áhættuþáttur geðraskana, fjórði stærsti áhættuþáttur krabbameina, stærsti áhættuþáttur skorpulífrar og langstærsti áhættuþáttur slysa og áverka sem greina má sem atferlistengdan.

Fyrir utan það sem hægt er að mæla líkt og ofangreint, hefur áfengisneysla einnig áhrif á félagslega og þjóðhagslega þætti gegnum fjölskyldur, umhverfi og vinnustaði. Aukið aðgengi veldur auknu framboði, og aukið framboð eykur neyslu. Þetta eru hagfræðilegar staðreyndir.

Öllu því sem við gerum í lífinu er stýrt af atferli. Jafnvel það að borða snýst ekki aðeins um hitaeningarnar og næringarefnið, heldur líka það hvernig við borðum. Þetta gildir auðvitað í enn meira mæli um hreyfingu, þar sem atferlið ræður mestu. Við getum einnig hlutast til um streituálág og svefn með bættu atferli og samantlagt þannig haft áhrif á flesta lífsstílstengda áhættuþætti með bætt atferli að vopni. Áfengisneysla vinnur gegn þessu öllu saman.

Takist Íslendingum að draga úr heilsufarsskaða um 1% næmi sá ávinningur sem samsvarar 700 mannaárnum lifað við bættu heilsu og um 4 milljörðum króna á ári, mælt í landsframleiðslu á mann.

Við verðum að horfa á stóru myndina þegar ákvarðanir sem varða hag og heilsu heillar þjóðar eru teknar. 🌟

# Jafnvægi í daglegu lífi



Brynhildur Guðmundsdóttir  
iðjubjálfi Reykjalundi

Að upplifa jafnvægi í daglegu lífi stuðlar að bættri heilsu og vellíðan. Þegar það er gott jafnvægi á milli eigin umsjár, þeirra starfa sem við sinnum, áhugamála og hvíldar líður okkur vel. Það er misjafnt á milli manna hvar við finnum þetta góða jafnvægi, það sem er skyldustarf fyrir einn getur verið gleðigjafi fyrir annan og öfugt. Gott jafnvægi er þegar við getum haldið utan um það sem er ætlast til að við gerum, okkur langar til að gera og það sem við þurfum að gera. Því er mikilvægt að skoða hlutverk sín reglulega án þess að bera þau saman við hlutverk annarra og vera tilbúin að breyta til að öðlast betra jafnvægi.

## Hlutverk

Við þurfum reglulega að huga að hlutverkum okkar þar sem þau eru breytingum háð. Hlutverkin breytast yfir ævina, um miðjan aldur erum við með flest hlutverk en þeim fækkar þegar við eldumst og er þá mikilvægt að eiga hlutverk sem hafa þýðingu og gildi. Þetta er eðlileg þróun og yfirleitt gerist hún jafnt og þétt svo við náum að aðlagast breytingunum. Hins vegar getum við misst hlutverk vegna sjúkdóms, slyss eða annars áfalls. Þegar slíkt gerist er enginn aðlögunartími og getur því verið erfitt að takast á við þær breytingar.

Mikilvægt er þá að endurskoða hlutverk sín og stundum þarf að finna ný sem hafa tilgang og þýðingu. Við þurfum að spyrja okkur reglulega hvaða hlutverk eru mikilvægust og hvort við séum að forgangsraða þeim í samræmi við það. Við

þurfum líka að minna okkur á að hlutverkið að sinna „sjálfum sér“ þarf að vera í fyrsta sæti. Stundum rekum við okkur líka á að gömlu venjurnar virka ekki lengur og þá þarf að endurskoða þær og reyna koma sér upp nýju vanamynstri. Þegar við skoðum hlutverk okkar og jafnvægið á milli þeirra er gott að hafa þessar spurningar til hliðsjónar:

- Hvað fer mikill tími í eigin umsjá/störf/áhugamál og hvíld?
- Hvernig er hlutverkum forgangsraðað, hvað er mikilvægast?
- Er tími til að sinna skemmtun og ánægju?
- Hvernig er viðhorfið og hugarfarið?
- Hverju þarf að breyta, hvaða leiðir er hægt að fara?

## Streita hefur áhrif

Í nútíma þjóðfélagi hefur streita áhrif á jafnvægið hjá mörgum. Spennan er okkur nauðsynleg og góð til að takast á við margt í lífinu en hún má ekki verða viðvarandi því hún getur haft skaðleg áhrif á bæði líkama og sál. Streita getur myndast þegar kröfurnar sem við eða aðrir gerum til okkar eru meiri heldur en þeir styrkleikar sem við búum yfir. Þá er gott að spyrja sig hvaðan koma kröfurnar? Erum við að setja of miklar kröfur á okkur sjálf eða er það umhverfið? Er hægt að auka styrkinn eða þarf að minnka kröfurnar?

Streita hefur mismunandi áhrif á okkur þar sem persónuleikinn, sjálfsmatið og þekking okkar á streituvöldum skiptir máli. Einkenni streitu geta ýmist verið líkamleg, andleg eða hegðunin breytist. Stundum tekur fólkið í kringum okkur fyrst eftir þeim þar sem við höfum ekki gefið okkur tíma til að gefa einkennunum gaum eða bíðum eftir að ástandið líði hjá. Þess vegna er mikilvægt að staldra stundum við og taka eftir hvernig okkur líður og kanna þær væntingar sem við höfum. Eins þurfum við að vera meðvitund um hverjir streituvaldarnir eru svo við getum tekist á við þá og undirbúið okkur fyrir aðstæðurnar sem geta skapast. Þá er gagnlegt að skoða hugarfarið og áhrif hugsana okkar. Um leið og við förum inn í aðstæður með neikvætt hugarfar og jafnvel búin að áætla að þær verði streituvaldandi getur verið erfiðara að takast á við þær. Jákvætt hugarfar og trú á sjálfan sig auðveldar okkur að takast á við dagleg verkefni og betri líðan fylgir í kjölfarið. Ef streita er til staðar er byrjað á því að skoða hvort hægt

**Gott jafnvægi er þegar við  
getum haldið utan um það  
sem er ætlast til að við gerum,  
okkur langar til að gera og  
það sem við þurfum að gera**



Reykjalundarnámskeið SÍBS eru aðlöguð útgáfa af námskeiðum sem notuð eru í meðferð á Reykjalundi. Námskeiðin eru kennd af okkar færustu sérfræðingum og þú getur treyst faglegu innihaldi þeirra.

## Næstu námskeið

**HAM byggð á núvitund** hefst mánudaginn 29. febrúar. Hugræn atferlismeðferð (HAM) byggð á núvitund hefur hjálpað mörgum að ná tökum á streitu, áhyggjum og depurð með því að beina athyglinni að núnu.

**HAM við krónískum verkjum** hefst þriðjudaginn 1. mars. Á námskeiðinu er farið yfir ýmsar leiðir hugrænnar atferlismeðferðar til að rjúfa vítahring verkja með áherslu á bætta andlega líðan.

**Hugarfar og heilsuefning, virkni og hreyfing** hefst þriðjudaginn 1. mars. Á námskeiðinu er farið í bjargráð t.d. við svefnvanda. Fjallað um mataræði, streitu, áhrif hreyfingar á andlega líðan.

**HAM við þunglyndi og kvíða** hefst mánudaginn 4. apríl. Á námskeiðinu er farið yfir helstu einkenni og kynntar leiðir hugrænnar atferlismeðferðar til að takast á við þunglyndi og kvíða.

**Núvitund - HAM eftirfylgni** hefst mánudaginn 4. apríl. Fyrir þá sem hafa farið í gegnum hugræna atferlismeðferð og vilja tvínna saman núvitund og HAM.



Nánari upplýsingar og skráning: [www.sibs.is/namskeid](http://www.sibs.is/namskeid)

## Styrktaraðilar

### Reykjavík

IOI Hótel ehf Hverfisgötu 10  
3d ehf Hólavallagötu 9  
A. Margeirsson ehf Flúðaseli 48  
Aðalmálun ehf Berjarima 36  
Aðalverkstæðið ehf Malarhöfða 2  
Aðalvík ehf Ármúla 15  
Afl-Múr ehf Laufengi 15  
Almenna bílaverkstæðið ehf Skeifunni 5  
Almerking ehf Dynskógum 3  
ARGOS ehf, Arkitektastofa Grétars og Stefáns Eyjarlóð 9  
Arkis arkitektar ehf Kleppsvægi 152  
Audiómerkt ehf Tangarhöfða 5  
Augað gleraugnaverslun Kringlunni  
Auglýsingastofan ENNEMM Skeifunni 10  
AM-ferðir ehf Gauksbólum 2  
Árbæjarapótek ehf Hraunbæ 115  
ÁTVR Vinbúðir Stuðlahálsi 2  
Bakkus ehf Héðinsgötu 1

Barnalæknabjónustan ehf  
Domus Medica, Egilsgötu 3  
Barnatannlæknastofan ehf Faxafeni 11  
Ber ehf vinheilðsala Gerðhólmum 30  
Bifreiðaverkstæði Svans ehf Eirhöfði 11  
Bilabúð Benna ehf Vagnhöfða 23  
Bilasmíðurinn hf Bilshöfða 16  
Bilastjarnan Bæjarflöt 10  
Bilaumbúðir Askja ehf Krókhálsi 11  
BK fasteignir ehf Baldursgötu 18  
Blaðamannafélag Íslands Síðumúla 23  
Bláhornið Grundarstíg 12  
Blikksmiðja Reykjavíkur Súðarvogi 7  
Blikksmiðjan Glófaxi hf Ármúla 42  
Blikksmiðurinn hf Malarhöfða 8  
Blossi ehf Dvergshöfða 27  
Borgar Apótek Borgartúni 28  
Borgarhótel ehf Hverfisgötu 50  
Bókabúðin Sjónarlind Bergstaðastræti 7  
Bókhaldsstofa Arnar Ingólfssonar ehf  
Nethyl 2a  
Bókhaldsstofa Haraldar sif Síðumúla 29  
Bókhaldsþjónustan Vík Síðumúla 12  
Braudhúsið ehf Efstalandi 26

Brúskur hársnyrtistofa, s: 587 7900  
Höfðabakka 9  
BSRB Grettisgötu 89  
Bus hostel ehf Skógarhlíð 10  
Búálfurinn sportbar ehf Lóuhólum 2-6  
Danfoss hf Skútuvogi 6  
Danica sjávarafurðir ehf Súðurgötu 10  
Dokkan þekkingar- og tengslanet-www.  
dokkan.is  
Dómkirkjan í Reykjavík  
Dýragarðurinn ehf Spönginni 19  
E.T. hf Klettargörðum 11  
Eðalklaði ehf Langholtsvegi 128  
Efling stéttarfélag Sætúni 1  
Efnamóttakan hf Gufunesi  
Eignamiðlunin ehf Grensásvegi 11  
Eignaskipting ehf Unufelli 34  
Elan margmiðlun ehf Höfðabakka 9  
Endurskoðun og reikningshald ehf  
Bíldshöfða 12  
Erla, hannyrdaverslun Snorrabraut 38  
Ernst & Young ehf Borgartúni 30  
Faris ehf Gylfaflöt 3  
Fasteignasalan Gardur ehf Skipholti 5

Fasteignasalan Híbyl ehf Kringlunni 4-6  
Ferill ehf, verkfræðistofa Mörkinni 1  
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga  
Suðurlandsbraut 22  
Félag Sjúkrabjálfa Borgartúni 6  
Félag skipstjórnarmanna Grensásvegi 13  
Fiskubúðin Sæbjörg ehf Fiskilóð 28  
Finka ehf, málningarverktakar Norðurási 6  
Fjallabak ehf Skólavörðustíg 12  
Fjármálaeftirlitið Katrínartúni 2  
Fjöleignir ehf Tryggvagötu 11  
Flisar og Flot ehf Eyjabakka 14  
Fljótavík ehf Deildarási 7  
Flúgger ehf Stórhöfða 44  
Framvegis-miðstöð símenntunar Skeifunni 11b  
Frystikerfi ehf Viðarhöfða 6  
FS Flutningar ehf Giljalandi 9  
Fyllkir ehf Dugguvogi 4  
G. M Verk ehf Stórhöfða 35  
G.Á. verktakar sf Austurfold 7  
Gallerý Fiskur Nethyl 2  
GÁ húsgögn ehf Ármúla 19  
Gámaþjónustan hf Súðarvogi 2  
GB Tjónaviðgerðir ehf Dragahálsi 6-8



sé að fjarlægja streituvaldinn. Ef streituvaldurinn er t.d. of margar skyldur, þá getum við unnið að því að fækka þeim eða ef skyldurnar eru of fáar þá þurfum við að skapa nýjar. Ef við getum ekki fjarlægt streituvaldinn þurfum við að efla okkur eða læra að takast á við það sem við getum ekki fjarlægt eða breytt.

#### Ýmis bjargráð

Við þurfum að vera meðvituð um hvernig við bregðumst við streitu og ójafnvægi í daglegu lífi. Góður kostur er að tileinka sér uppbyggilegar venjur þar sem heilnæmir lífnaðarhættir, góð tímastjórnun og raunhæf markmið eru höfð að leiðarljósi. Síðast en ekki síst höfum við alltaf í huga hvað skiptir okkur máli og gefur lífinu gildi.

#### Slökun

Slökun er andstæðan við streitu og er því gott verkfæri gegn streitu. Jákvæð áhrif slökunar eru aukið jafnvægi, betri einbeiting, minni spennan og kvíði. Stunda þarf slökun reglulega til þess að ná góðum tökum á henni. Hana er hægt að stunda hvar og hvenær sem er í amstri dagsins. Slökun getur verið hluti af daglegu lífi og daglegum venjum á sama hátt og að hreyfa sig reglulega. Tíminn sem er tekinn frá fyrir slökun þarf ekki að vera langur, þó það séu ekki nema 5 mínútur geta þær stuðlað að betri líðan.

#### Tímastjórnun

Við höfum öll sama tímann en það er misjafnt hvernig hver og einn kysir að verja honum. Ýmis verkfæri er hægt að nota til að nýta tímann sem best. Umhverfi sem er vel skipulagt og með góða yfirsýn dregur úr streitu þar sem gott er að geta gengið beint að hlutum eða verkefnum. Vikudagskrá eða stundatafla getur t.d. hjálpað þeim sem eru að koma sér upp nýrri rútínu eða þeim sem eiga erfitt með að takast á við verkefni dagsins. Verkefnalistar eða minnismiðar eru hentugir þegar mörg verkefni biða. Verkefnalistinn getur dregið úr streitu þar sem hann gefur góða yfirsýn og við þurfum ekki alltaf að vera hugsa um verkefni þegar þau eru komin á blað. Stundum þarf að búa stór verkefni niður og taka eitt fyrir í einu. Ef mörg atriði eru

## Til að ná fram breytingum er gott að hafa markmið sem eru skrifleg, mælanleg, tímasett og raunhæf

á listanum þarf að forgangsraða og endurskoða hvort einhver megi biða eða hvort hægt sé að deila þeim út til annarra. Þegar kemur að því að draga úr álagi og eiga tíma til að sinna þeim verkefnum sem eru okkur mikilvægust þurfum við oft að draga úr fullkomunaráráttu og segja nei við öðrum verkefnum.

#### Markmiðssetning

Það hefur sýnt sig að þeir sem setja sér markmið eru líklegri til þess að ná árangri. Þeir eru þá að stefna í ákveðna átt en eru ekki eins og korktappi úti á sjó þar sem engin stefna er. Til að ná fram breytingum er gott að hafa markmið sem eru skrifleg, mælanleg, tímasett og raunhæf. Ef við skrifum ekki markmiðin niður er auðvelt að gleyma þeim og eins getur verið erfiðara að framkvæma þau. Til að losa við afsökunina „ég geri þetta á morgun“ er ráðlagt að tímasetja markmið sín og setja þau þannig upp í vikudagskrá eða í dagbókina sína.

#### Gildi og áhugamál

Það er okkur öllum mikilvægt að eiga áhugamál sem við njótum að stunda og veita okkur gleði. Ekki má gleyma að líta í eigin barm og forgangsraða því sem skiptir okkur máli. Það vill oft verða þannig að þegar mikið er að gera eða ef orkan er lítil þá fá áhugamálin fyrst að víkja og við biðum betri tíma til að sinna þeim. Oft er þetta röng forgangsöröðun, því hafa þarf í huga hvað nærir okkur og hvað gefur okkur orku. Munum að gefa okkur tíma til að njóta en ekki þjóta. Lífið er núna! 🌟

## Reykjavík

Geiri ehf, umboðs- og heildverslun  
Bildshöfða 16

Gilbert úrsmiður Laugavegi 62  
Gistiheimilið Bláklukka - [www.blaklukka.com](http://www.blaklukka.com)  
Hvamsgerði 12

Green Energy Iceland ehf Kringlunni 5  
Guðmundur Arason ehf smíðajárn Skútuvogi 4  
Guðmundur Jónasson ehf Borgartúni 34  
Gullkistan skrautgripaverslun-[www.thjodbuningasilfur.is](http://www.thjodbuningasilfur.is) Frakkastíg 10  
Gullsmiðurinn í Mjódd Álfabakka 14b  
Gúmmisteypa Þ. Lárusson ehf Gylfaflöt 3  
Hagi ehf Hilti Stórhöfða 37  
Halldór Jónsson ehf Skútuvogi 11  
Hamborgarabúlla Tómasar Geirsgötu 1  
Hamborgarabúlla Tómasar - Við erum öll jöfn  
Bildshöfða 18

Hár og heilun ehf Ármúla 34  
Háarkollugerðin-Kolfinna Knútsdóttir,  
s: 511 5222 & 896 7222

Hársnyrtistofa Dóra Langholtsvegi 128  
Hársnyrtistofan Arnarbakka ehf Arnarbakka 2  
Hárstofan Noon Hólmasetli 2  
Heildverslunin Glit ehf Krókhálsi 5  
Helgason og Co ehf Gylfaflöt 24-30  
Hjá Dóra ehf, matsala Þönglabakka 1  
Hjá Guðjóni ehf Þverholti 13  
Hópfæðarþjónusta Reykjavík ehf  
Brúnaströðum 3

Hótel Leifur Eiríksson ehf Skólavörðustíg 45  
Hreinsun og flutningur ehf Salthörmum 15  
Hringdu ehf, s: 537 7000 Ármúla 23  
Húsværd ehf Langagerði 120  
Hverfisgalleri Hverfisgötu 4  
Höfðakaffi ehf Vagnhöfða 11  
IBH ehf Bildshöfða 18  
Iceland Guided Tours Suðurlandsbraut 32  
Innlifun ehf Suðurlandsbraut 26  
Innnes ehf Fossaleyni 21  
Íris B. Guðnadóttir klínískur tannsmíða-  
meistari Hátúni 8  
Ísfrost ehf Funahöfða 7  
Íslensk endurskoðun ehf Bogahlið 4  
Íslenski barinn ehf Ingólfsstræti 1a  
Ísloft blikk- og stálsmíðja ehf Bildshöfða 12  
Ís-spor ehf Siðumúla 17  
Jeppaþjónustan Breytir ehf Stórhöfða 35  
Jóhannes Long ljósmyndari  
Laugavegi 178, Bolholtsmegin  
Jónatanasson & Co lögfræðistofa ehf  
Suðurlandsbraut 6  
K. Pétursson ehf Kristnibraut 29  
Kaffivagninn ehf Grandagarði 10  
Kjörgarður Laugavegi 59  
Kjöthöllin ehf  
Kipholti 70 & Háaleitisbraut 58-60

Kleifarás dreifing ehf Ármúla 22  
Klettur-sala og þjónusta ehf  
Klettagörðum 8-10  
Klipphúsið ehf Bildshöfða 18  
Knattspyrnufélagið Fram Safamýri 26  
Kopar & Zink ehf Eldshöfða 18  
Kortþjónustan hf Kletthálsi 1  
Kvik þjónustan ehf Vagnhöfða 5  
Lagastoð lögfræðisþjónusta ehf Lágumla 7  
Lagnalagerinn ehf Fosshálsi 27  
Landmark fasteignasala ehf Bolholti 4  
Landslag ehf Skólavörðustíg 11  
Landsnet hf-[www.landsnet.is](http://www.landsnet.is) Gylfaflöt 9  
Landssamband lögreglumanna Grettisgötu 89  
Landvernd Þórunnartúni 6  
Lásapjónustan ehf Gvendargeisla 86  
Láshúsið ehf Bildshöfða 16  
LC Ráðgjöf ehf stjórnmunar-og rekstrarráðgjöf  
Suðurlandsbraut 48  
Leðurverkstæðið Reykjavík ehf Siðumúla 33  
Leiguval ehf Kleppsmýrarvegi 8  
Local Borgartúni 25  
Logoflex ehf Smíðshöfða 9  
Lögmenn Árbæ s/f Nethyl 2  
Lögreglustjórinn á höfuðborgarsvæðinu  
Hverfisgötu 115  
Löndun ehf Kjarlarmúla 21  
Mandat lögmennsstofa Ránargötu 18  
Margt smátt ehf Guðrúðarstíg 6-8  
Marport ehf Fossaleyni 16  
MD vélar ehf-[www.mdvelar.is](http://www.mdvelar.is) Vagnhöfða 12  
MediaCom Íslandi ehf Kringlunni 4-6  
Mennta- og menningarmálaráðuneytið  
Sölvhólsgötu 4  
MS Armann skipamiðlun ehf Tryggvagötu 17  
Múr- og flísapjónustan ehf Hólmvadi 58  
Myconceptstore Laugavegi 45  
Nasdaq verðbréfamíðstöð hf Laugavegi 182  
Nexus afþreying ehf Nótúni 17  
Nórðanmenn ehf Viðarhöfða 2  
Núðluskálin Skólavörðustíg 8  
Nýi ökuskólinn ehf Klettagörðum 11  
Nýja sendibílastöðin hf Knarrarvegi 2  
O K varahlutir ehf Bildshöfða 14  
Oddgeir Gylfason tannlæknir og lækni  
Vinlandsleið 16  
Olíudreifing ehf Hólmastöð 8  
Olíuverslun Íslands hf Katrínartúni 2  
Orkuvirki ehf Tunguhálsi 3  
Ó. Johnson & Kaaber ehf Tunguhálsi 1  
Ólafur Þorsteinsson ehf Vatnagörðum 4  
Parket og gólf Ármúla 32  
Pálmar ehf Bleikjukurvísl 12  
Pétur Stefánsson ehf Vatnastíg 15  
PG Þjónustan ehf Viðarhöfða 1  
Pizza Royal ehf, s: 551 7373 & 554 7373  
Hafnarstræti 18  
PK-Arkitektar ehf Höfðatúni 12  
Plastco ehf Skútuvogi 10c  
Pottþétt ehf Bárugötu 2  
Pósturinn Stórhöfða 29

## NJÓTTU LÍFSINS með vörum frá Fastus



**Snúningslök**  
fyrir betri nætursvefn



**Stuðningshlífar**  
til að hlífa álagssvæðum



**Rafknúinir hægindastólar**  
sem auðvelda fólki að standa upp



**Rafskutlur**  
koma þér á áfangastað

**FASTUS**  
Veit á vandaða lausn

Verið velkomin í verslun okkar að Siðumúla 16  
Opíð mán - fös 8:30 - 17:00  
Siðumúli 16 • 106 Reykjavík • Sími 580 3900 • [www.fastus.is](http://www.fastus.is)

Prentsmiðjan Leturprent ehf Dugguvogi 12  
Rafey ehf Hamrahlið 33a  
Rafha ehf Suðurlandsbraut 16  
Rafsvið sf Viðarhöfða 6  
Rafvel sf Skógarseli 33  
Rannsókn- og háskólanet Íslands hf  
Dunhaga 5  
Rarik ehf Dvergshöfða 2  
Regla - netbókhaldskerfi  
REMAX Ísland Skútuvogi 11a  
Renniverkstæði Jóns Þórgímssonar ehf  
Suðarvogi 18  
Reykjavíkurborg Ráðhúsinu  
Réttingaverkstæði Bjarna og Gunnars ehf  
Bildshöfða 14  
Rétur - ráðgjöf & málflutningur  
Klappastíg 25-27  
Rikki Chan ehf Kringlunni 4-12 og Smáratorgi  
Rima Apótek Langaríma 21-23  
Rútubílar ehf, s: 868 9430 Laufengi 138  
S.Z.Ól. trésmíði ehf Bildshöfða 14  
Salatbarinn Buffet Restaurant Faxafeni 9  
Samtals ehf Kringlunni 7  
Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF  
Nethyl 2e  
Sálarrannsóknarfélag Reykjavíkur  
Siðumúla 31  
Segull ehf Hólmastöð 6  
Sendibílar og hraðþjónusta ehf Urriðakvísl 3

Sérefni ehf, málningarvörverslun  
Siðumúla 22  
SFR stéttarfélag í almannathjónustu  
Grettisgötu 89  
Sjúkrþjálfunarstöðin ehf Þverholti 18  
Sjúkrþjálfunin í Mjódd Álfabakka 14  
Skorri ehf Bildshöfða 12  
Skógarvinnslan ehf Suðarvogi 3-5  
Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs  
Skógarhlíð 14  
SM kvótaping ehf Tryggvagötu 11  
Smíðjuhúsið ehf Rósaríma 3  
Smith og Norland hf Nótúni 4  
SOS tölvuhjálpi, s: 864 0931  
Stansverk ehf Hamarshöfða 7  
Stál-Tech ehf Tunguhálsi 10  
Stjórnuvegg hf Vallá Kjalarnesi  
Storkurinn ehf Laugavegi 59  
Stólpi Gámar Klettagörðum 5  
Stúdíó Hallgerður ehf Nótúni 17  
Styrja ehf Depluhólum 5  
Suzuki bílar hf Skeifunni 17  
Sægreifinn Verubúð 8, Geirsgötu 8  
Tannlæknastofa Egils Kolbeinssonar  
Grensásvegi 44  
Tannlæknastofa Friðgerðar Samúelsdóttur  
Laugavegi 163  
Tannlæknastofa Tómasar Einarssonar  
Þangbakka 8  
Tannréttingar sf Snorrabraut 29

# Punglyndi



**Inga Hrefna Jónsdóttir**  
sálfræðingur Reykjalundi



**Rósa María Guðmundsdóttir**  
geðhjúkrunarfræðingur Reykjalundi

Það skiptast á skin og skúrir hjá okkur mannfólkinu og depurð er fylgífiskur lífsins líkt og gleðin. Depurð er eðlilegt viðbragð við álagi, missi og ýmiss konar öðrum erfiðleikum eða sjúkdómum. Einnig getum við öll átt okkar slæmu daga þar sem við erum leið, döpur, sorgmædd, pirruð, fúl eða löt en þunglyndi er annað og meira.

Þunglyndi er algeng geðröskun og gera má ráð fyrir að allt að því fjórða hver kona (10-25%) og áttundi hver karlmaður (5-12%) þjáist af þunglyndi einhvern tíma ævinnar. Þunglyndi spyr ekki um stétt né stöðu, aldur eða kyn. Við könnumst flest við einhver þunglyndiseinkenni og nú er farið að tala um að þunglyndi sé á ákveðnu rófi. Við getum kannast við mörg einkenni þunglyndis án þess að greinast með þunglyndi en ef einkennin eru orðin fimm eða fleiri á sama tíma í tvær vikur eða lengur og eru farin að trufla verulega daglegt líf, getur verið um þunglyndi að ræða og þá er rétt að leita sér aðstoðar.

## Helstu einkenni þunglyndis

Leiði og depurð, áhugaleysi og gleðileysi eru **tilfinningar** sem fylgja þunglyndi sem og að vera niðurdreginn, dofinn, tómur eða búinn að fá nóg. Einstaklingar sem greinast með þunglyndi eiga oft erfitt með að upplifa gleði og ánægju og hafa jafnvel ekki áhuga á hlutum sem þeir höfðu áður ánægju af eins og að fara út að ganga, í heimsókn, bíó, leikhús eða stunda önnur áhugamál. Ekkert er ánægjulegt lengur og lífið hefur jafnvel ekki tilgang.

**Niðurrifshugsanir** eru mjög algengar, sjálfsásakanir og sektarkennd, að finnst maður vera einskis virði eða ekki nógu góður. Allir aðrir eru miklu betri og allir hinir eru að standa sig betur í lífinu (að minnsta kosti samkvæmt því sem kemur fram á Fésbókarsíðum þeirra). Vonleysi getur fylgt þessum neikvæðu niðurrifshugsunum og stundum er stutt í sjálfsvígshugsanir.

Þunglyndi birtist líka í ýmsum **líkamlegum einkennum** svo sem þreytu og orkuleysi, verkjum í maga eða höfði. Sumir upplifa eirðarleysi eða það hægist á öllum hreyfingum. Matarlystin er ýmist minnkuð eða aukin, svefninn meiri eða minni (svefnerfiðleikar) og minnkuð kynlöngun fylgir oft þunglyndi.

**Hugarstarfið** verður líka fyrir áhrifum þunglyndis og algengt er að fólki finnist minnið hafa versnað eða það finnur

fyrir einbeitingarerfiðleikum, til dæmis við lestur eða sjónvarpsáhorf.

Þunglyndið hefur einnig áhrif á **hegðun** og framtaksleysi er mjög algengt. Það verður erfitt að framkvæma jafnvel einfalda hluti sem voru ekkert vandamál áður, eins og að fara á fætur, fara í sturtu, koma sér í vinnu eða skóla og elda matinn. Það

## Leiði og depurð, áhugaleysi og gleðileysi fylgja þunglyndi sem og að vera niðurdreginn, dofinn, tómur eða búinn að fá nóg

verður erfiðara að koma sér að verki og meiri tími fer í að halda sig í rúminu eða sófanum. Þar eiga neikvæðar hugsanir greiðari aðgang að huganum því hann er ekki upptekinn við að gera neitt annað og vanlíðan eykst. Þunglyndi getur líka leitt til einangrunar og einmanaleika. „Það vill enginn hitta mig“, „Ég er ekki skemmtilegur pappír þessa dagana og fer ekki að angra fólk með þessum leiðindum“ eru dæmi um hugsanir þegar fólk líður illa.

## Orsakir og áhrifabættir

Rannsóknir sýna að þunglyndi getur orsakast af mörgum þáttum og þar skipta bæði erfðir og umhverfi máli. Bæði líffræðilegir þættir og ákveðin reynsla eða áföll geta gert okkur viðkvæmari fyrir þunglyndi. Sérstaklega lífsreynsla sem tengist missi eins og að missa einhvern nákominn, að missa vinnuna, að missa hlutverk sem við höfum haft eða missa heilsuna. Það er samt ekki þar með sagt að erfið lífsreynsla orsaki þunglyndi því það verða ekki allir þunglyndir sem lenda í erfiðri lífsreynslu. Það sama á við um erfðir og líffræðilega þætti, það verða ekki allir þunglyndir sem eru með áhættuþætti fyrir þunglyndi, samspiðið er flóknara en það.

# Fallegar fermingarmöppur og gestabækur

Látum minningarnar lifa og sköpum störf í leiðinni



**Minningarbækur**  
Áletrun með nafni, fæðingardeggi og dánardegi innifalin

**Fermingarbækur innbundnar**  
Áletrun með nafni og fermingardegi innifalin



**Gestabækur innbundnar**  
Láréttar og lóðaréttar 50 blöð



**Fermingarmöppur**  
Áletrun með nafni og fermingardegi innifalin  
Margir litir

**Vörur frá Múlalundi skapa störf fyrir fólk með skerta starfsorku**  
Takk fyrir að versla við Múlalund

Múlalundur Vinnustofa SÍBS  
Reykjalundur 270 Mosfellsbær  
mulalundur@mualalundur.is

Sími 562 8500  
www.mualalundur.is

**Við sendum til þín**

Sendum frítt á höfuðborgarsvæðið ef keypt er fyrir meira en kr. 8.500



## Styrktaraðilar

### Reykjavík

Tapas Barinn Vesturgötu 3b  
TBG ehf Grensásvegi 7  
TEG endurskoðun ehf Grensásvegi 16  
THG Arkitektar ehf Faxafeni 9  
Tónastöðin ehf Skipholti 50d  
Tónskóli Sigursveins D. Kristinssonar  
Engjateigi 1  
Triton ehf Hafnarstræti 20  
TX Ráðgjöf ehf Lambaseli 5  
Tölvar ehf Síðumúla 1  
Tölvuvinnur, tölvuverkstæði Langholtsvegi 126  
Tösku- og hanskabúðin ehf Laugavegi 103  
Ullarkistan ehf Laugavegi 25  
Umslag ehf Lágumúla 5  
Útfararstofa Svafars og Hermanns ehf  
Síðumúla 28  
Útkall ehf Sundaborg 9  
Vagnar og þjónusta ehf Tunguhálsi 10  
Vagnasmiðjan ehf Eldshöfða 21  
Varma & Vélaverk ehf Knarrarvogi 4  
Veitingahúsið Lauga-Ás Laugarásvegi 1

Veitingahúsið Perlan ehf Öskjuhlíð  
Velmerkt ehf Dugguvogi 23  
Verkfræðistofan VIK ehf Borgartúni 6  
Verslunartækni ehf Draghálsi 4  
Verslunin Brynja ehf Laugavegi 29  
Verslunin Rangá Skipasundi 56  
Vélsmiðjan Harka hf Hamarshöfða 7  
Vilberg kranaleiga ehf Fannafold 139  
Vilhjálmsson sf, heildverslun Sundaborg 1  
VSÓ Ráðgjöf ehf Borgartúni 20  
Vörn, öryggisfyrirtæki Viðarási 26  
Vörubílastöðin Þróttur hf Sævarhöfða 12  
www.varma.is Ármúla 31  
Þín verslun ehf  
Þorsteinn Bergmann ehf Skólavörðustíg 36  
Þvottahúsið A. Smith ehf Bergstaðastræti 52  
Þyrlubjónustan-www.helo.is, s: 561 6100  
Mörkinni 3  
Ögurvík hf Týsgötu 1  
Örninn ehf Faxafeni 8  
Össur hf Grjóthálsi 5

### Seltjarnarnes

Aðalbjörg RE-5 ehf Fornströnd 13  
Felixson ehf Lindarbraut 11  
H.Ó. & B. sf Nesbala 54  
Lög og réttur ehf Austurströnd 3

### Kópavogur

ALARK arkitektar ehf Dalvegi 18  
Alur blikksmiðja ehf Smiðjuvegi 58  
Atlantic Shipping ehf Þorrasölum 2  
Bak Höfn ehf Jökullalind 8  
Bifreiðastillingin ehf Smiðjuvegi 40d  
Bílaklæðningar hf Kársnesbraut 100  
Bílalakk ehf Dalbrekku 28  
Bílaeiga Reykjavíkur Hlíðarsmára 13  
Bílamálinin Varmi ehf Auðbrekku 14  
Bílaverkstæði Kjartans og Þorgeirs sf  
Smiðjuvegi 48d

Bílhúsið ehf Smiðjuvegi 60  
Bílrúðumeistarinn slf Dalvegi 18  
Blikkás-Funi ehf Smiðjuvegi 74  
Dzien Dobry Smiðjuvegi 26  
Fidesta ehf viðskiptaráðgjöf  
www.fidesta.com Smáratorgi 3  
GG Sport  
H.M.lyftur ehf Skólagerði 56  
Hamraborg ehf Lundi 92  
Harðbakur ehf Ísalind 2  
Hjartavernd Holtasmára 1  
Hrókur og Björn, bókhaldsþjónusta ehf  
Hamraborg 1  
Hvelliur-G. Tómasson ehf Smiðjuvegi 30  
Höll ehf Hlíðasmára 6  
Ingi hópförðir ehf Laufbrekku 16  
Ísfix ehf Smiðjuvegi 6  
Ísþan ehf, gler og speglar Smiðjuvegi 7  
J.S.P. Viðskiptastofa Nýbýlavegi 14  
JÓ Iagnir sf Fíruhjalla 17  
JS-hús ehf Skemmuvegi 34a  
Kambur ehf Geirlandi v/Suðurlandsveg  
Köruberg ehf Kleifakór 1a  
Loft og raftæki ehf Hjallabrekku 1  
Lögmannsstofa Guðmundar Þórðarsonar og  
fasteignasala Kópavogs Hamraborg 14a



Jóhanna Pétursdóttir sótti HAM námskeið hjá SÍBS í nóvember í fyrra og sá líf sitt í nýju ljósi í kjölfarið. „Ég náði góðum árangri með HAM og grip enn til þess ef á þarf að halda.“

## Lyfjameðferð við þunglyndi er hjálpleg fyrir suma en öðrum henta aðrar nálganir betur

### Vítahringur þunglyndis

Erfið lífsreynsla leiðir oft til þess að fólk býst við hinu versta og því fylgir kvíði og depurð. Það getur dregið úr virkni og því fylgir minni ánægja sem leiðir til enn meiri depurðar, svartsýni og neikvæðra hugsana og enn minni virkni. Til dæmis einstaklingur sem missir vinnuna og býst ekki við að fá aðra vinnu. Því fylgir kvíði og depurð, það dregur úr félagslegri virkni og hann hættir að sinna áhugamálum. Við það verður hann enn daprari og styrkist í þeirri neikvæðu trú að hann fái aldrei vinnu aftur og finnst hann jafnvel ómögulegur eða minna virði en aðrir og forðast að hitta fólk. Þannig getur vítahringur þunglyndis farið í marga hringi og ástandið versnar stöðugt. Lykilatriði er að finna leiðir til að rjúfa vítahringinn og oftast er það auðveldast með því að breyta hegðun eða hugsun.

### Hugsanaskekkjur

Til að geta breytt hugsun þarf fyrst að vita hver „óvinurinn“ er, það er að segja, einstaklingurinn þarf að læra að þekkja þær hugsanaskekkjur sem fylgja þunglyndi. Líkja má hugsanaskekkjum við gleraugu sem við horfum í gegnum. Ef gleraugun eru mjög dökk sjáum við allt dökkt. Ef gleraugun eru með þröngt sjónsvið þá sjáum við aðeins lítinn hluta af heildarmyndinni. Hugsanaskekkjur geta líka birst í alhæfingum eins og „Alltaf þarf ég að gera allt!“, „Það gerir enginn neitt á þessu heimili nema ég“, „Mér mun aldrei batna“, „Það eru allir miklu klárari/fallegri/grennri/sterkari/rikari en ég“. Þetta eru dæmi um hugsanir sem við kannski trúum 100% þegar okkur líður mjög illa en standast ekki þegar betur er að gáð.

### Leiðir út

Orsakir þunglyndis eru margvíslegar en það eru líka margar leiðir út úr því. Lyfjameðferð getur verið hjálpleg fyrir suma en öðrum henta aðrar nálganir betur. Í myndbandi frá Alþjóðlegu heilbrigðismálastofnuninni (WHO) sem er aðgengilegt á netinu og heitir „I had a black dog, his name was depression“ (Ég átti svartan hund, nafn hans var þunglyndi) er skýr og

myndræn lýsing bæði á einkennum þunglyndis og hvað sé hægt að gera til að öðlast betri líðan. Það getur hjálpað að ræða um líðan sína á opinskáan hátt við sína nánustu því það fer oft mikil orka í að fela ástandið. Hreyfing er mjög gagnleg bæði til að auka virkni en líka til að vinna bug á þunglyndinu hjá þeim sem eru með væg eða miðlungs alvarleg einkenni þunglyndis. Að halda dagbók, skrá virkni, hugsanir og líðan getur veitt útrás og aukið innsæi. Einnig er gott að fylgjast með og skrá hjá sér allt það sem maður er þakklátur fyrir því það getur gleymst ef svartnættið er mikið. Hafa ber í huga að sama hversu hlutirnir virðast slæmir þá eru til árangursríkar leiðir til að takast á við þunglyndið.

### Hugræn atferlismeðferð

Hugræn atferlismeðferð (HAM) hefur gefist mjög vel við þunglyndi en meðferðin beinist að því að hafa áhrif á líðan með því að breyta hugarfari og hegðun. Fundin eru mótrök við neikvæðum hugsunum þannig að þær virka ekki eins sannfærandi og mikil áhersla er á að auka virkni. Sjálfshjálparefni getur nýst fólki vel sem er að glíma við vægt þunglyndi. Klínískar leiðbeiningar eru byggðar á bestu þekkingu á hverjum tíma út frá gagnreyndum vísindalegum rannsóknnum (evidence based) og eru ætlaðar heilbrigðisstarfsfólki til að velja viðeigandi meðferðarform svo hægt sé að veita bestu fánlegu meðferð án óhóflegs kostnaðar og með sem minnstri áhættu. Í klínískum leiðbeiningum er mælt með að íhuga HAM við vægu og meðaldrjúpu þunglyndi áður en lyfjameðferð er skoðuð. Oft er lyfjameðferð einnig notuð samhliða hugrænni atferlismeðferð.

Á Reykjalundi hefur hugræn atferlismeðferð mikið verið notuð í endurhæfingunni, til dæmis við þunglyndi, kvíða, langvinnum verkjum og offituvanda en einnig til að hjálpa fólki sem er að glíma við langvarandi sjúkdóma eða hefur lent í áföllum.

Gedheilsuteymi Reykjalundar hefur þróað meðferðarhandbók, **HAM: Handbók um hugræna atferlismeðferð**, sem var gefin út sem sjálfshjálparbók árið 2010 og kom á netið 2011. Þetta sjálfshjálparefni er nú allt aðgengilegt á vefsíðunni <http://www.ham.reykjalundur.is> og er aðgangurinn ókeypis. Þar má finna fræðslu sem hægt er að lesa eða hlusta á og verkefnablöð sem hægt er að prenta út.

### Að viðhalda bata

Þunglyndi er því miður þess eðlis að hætta er á að þunglyndistímabil geti endurtekið sig. Því er mikilvægt að hafa í huga þætti sem gætu verið hættumerki og tengjast hugsunum, tilfinningum, hegðun, líkamlegum einkennum eða aðstæðum. Bakslög eru eðlilegur hluti af bataferli en mikilvægt er að leita allra leiða til að halda þunglyndinu í skefjum. Það er margt sem hjálpar til að viðhalda bata og skal fyrst nefna daglega rútínu. Passa þarf upp á reglulega hreyfingu, svefn, hollt mataræði, sinna áhugamálum og eiga í góðum samskiptum við fjölskyldu og vini. Núvitund, stundum kölluð gjörhygli eða árvekni sem er þýðing á enska hugtakinu mindfulness, hefur einnig gefist vel í að viðhalda bata. Aðalatriðið í glímunni við þunglyndi er að gefast ekki upp, það er alltaf hægt að finna leiðir og þó þær hafi ekki virkað áður þá gætu þær virkað núna! 🌟

### Heimildir/ítarefni

Inga Hrefna Jónsdóttir, Rósa María Guðmundsdóttir, Vera Siemsen og Þórunn Gunnarsdóttir (2010) (Ritstj.). **HAM: Handbók um hugræna atferlismeðferð** (6. útgáfa). Mosfellsbær: Reykjalundur endurhæfingarmiðstöð. <http://www.ham.reykjalundur.is>

Westbrook, D. (2008). **Tekist á við þunglyndi**. (Brynhildur Scheving Thorsteinsson og María K. Jónsdóttir þýddu undir leiðsögn Margrétar Bárðardóttur). Reykjavík: Félag um hugræna atferlismeðferð. (Upphaflega gefin út 1999).

## Kópavogur

Mannrækt og menntun ehf Grundarsmára 5  
Málning hf Dalvegi 18  
Merkúr húsgagnabólstrun slf Nýbýlavegi 8  
Norm X ehf Auðbrekku 6  
Prentsmiðjan Rúnir slf Melaheiði 17  
Rafbreidd ehf, heimilistækjaviðgerðir  
Akrallind 6  
Rafmiðlun hf Ögurhvarfi 8  
Raftækjavinnustofa Einars Stefánssonar  
Kársnesbraut 106  
Rafvirkni ehf Akrallind 9  
Rakaraustofan Herramenn Neðstutróð 8  
Reykofninn ehf Skemmuvegi 14  
Réttingaverkstæði Jóa ehf Dalvegi 16a  
Rörmenn Íslands ehf Ársölum 1  
S.P. verktakar ehf Álmaör 10  
Sigurjón Karlsson Hlíðarvegi 19  
Skalli Ögurhvarf 2  
Slot ehf Dimmuhvarfi 21  
Snæland Núpallind 1  
Sports Direct Skógarlind 2  
Stapafell ehf, s: 775 5111  
Stíflubjónustan ehf Nýbýlavegi 54  
Útfararstofa Íslands ehf Auðbrekku 1  
Verkfæralagerinn ehf Smáratorgi 1  
Vetrarsól ehf, verslun Askallind 4

## Garðabær

Aflbinding-Járnverktakar ehf Lyngási 8  
AH Pipulagnir ehf Suðurhrauni 12c  
Akurholt ehf Aratúni 9  
Apótek Garðabæjar Litlatúni 3  
Árgerði ehf Gilsbúð 5  
Bílasprautun Íslands ehf Lyngási 12  
Fagval ehf Smiðsbúð 4  
Fimir ehf Skrudási 14  
First Class ehf Móafliði 20  
Garðabær Garðatorgi 7  
Geislataekni ehf-Laser-bjónustan  
Suðurhrauni 12c  
GJ bílahús Suðurhrauni 3  
H.Filipsson sf Miðhrauni 22  
K.C. Málun ehf Löngulínu 2  
Loftorka ehf Miðhrauni 10  
Málmsteypa Þorgríms Jónssonar ehf  
Miðhrauni 6  
Optimar KAPP Miðhrauni 2  
Raftækniþjónusta Trausta ehf Lyngási 14  
S.S. Gólf ehf Miðhrauni 22b  
Samhentir Suðurhrauni 4  
Val - ás ehf Suðurhrauni 2  
Öryggisgirdingar ehf Suðurhrauni 2

## Hafnarfjörður

Altis ehf Bæjarhrauni 8  
Apótek Hafnarfjarðar Tjarnarvöllum 11  
Batteríð Arkitektar ehf Hvaleyrarbraut 32  
Dverghamrar ehf Lækjarbergi 46  
Fishproducts Iceland ehf Dalshrauni 3  
Fjarðargrjót ehf Furuhlíð 4  
Fjörúkráin-Hótel Viking Strandgötu 55  
Flensborgarskólinn Hringbraut 10  
Friðrik A Jónsson ehf Miðhrauni 13  
G.S. múrverk ehf Hvassabergi 4  
Gaflarar ehf, rafverktakar Lönsbraut 2  
Hallbertsson ehf Glitvangi 7  
Harbourfront Guesthouse ehf  
Hársnyrtistofan Fagfólk ehf Fjarðargötu 19  
Hella ehf, málmsteypa Kaplahrauni 5  
Héðinn hf Gjahellu 4  
Héðinn Schindler lyftur hf Gjótuhrauni 4  
Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð Gullhellu 1  
Hraunhamar ehf Bæjarhrauni 10  
Hvalur hf Reykjavíkurvegi 48  
Ísrör ehf Hringhellu 12  
Járngrímur slf Hverfisgötu 11  
Kerfóðrun ehf Blikaási 2  
Músik og sport ehf Reykjavíkurvegi 60  
Pappír hf Kaplahrauni 13  
Rafhitun ehf Kaplahrauni 19  
Rafrún ehf Gjótuhrauni 8  
Silkiprent ehf Grandatröð 3b  
SJ Tréverk ehf Melabraut 20  
Skerpa renniverkstæði Skútahrauni 9a  
Snittvélin ehf Brekkutröð 3  
Snyrtistofa Rósu ehf Fjarðargötu 13-15  
Spennubreytar Trönuhrauni 5  
Stálnaust ehf Suðrhellu 7  
Suðulist Ylir ehf Lönsbraut 2  
Sætækni ehf Burknabergi 12  
Tannlæknastofa Harðar V Sigmarssonar sf  
Reykjavíkurvegi 60  
Trésmiðjan okkar ehf Lyngbergi 19a  
Umbúðamiðlun ehf Fornubúðum 3  
Úthafsskip ehf Fjarðargötu 13-15  
Útvík hf Eyrartröð 7-9  
Veislulist - Skútan Hólsbrauni 3  
Verkalýðsfélagið Hlíf Reykjavíkurvegi 64  
Vélrás bifreiða- og vélaverkstæði Álhellu 8  
Viðir og Alda ehf Reykjavíkurvegi 52a  
Viking björgunarbúnaður Íshellu 7  
Vogabær hf Eyrartröð 2a  
VSB verkfræðistofa ehf Bæjarhrauni 20

## Álftanes

Dermis Zen slf Miðskógum 1

# ARTDECO

Þýskar snyrtivörur

Förðunarvörur  
Húðvörur  
Hreinsivörur  
Naglavörur  
Hendur  
Fætur  
Stofuvörur



Aðeins í snyrtivöruverslunum, apótekum og snyrtistofum -  
upplýsingar á [www.artdeco.de](http://www.artdeco.de) og á [facebook.com/ARTDECOis](https://www.facebook.com/ARTDECOis)

## Reykjanesbær

Áfangar ehf-hreinlætisvörur Hafnargötu 90  
Bed and Breakfast - Keflavík Airport  
Valhallarbraut 761  
Bergnet ehf Hafnargötu 36  
Bílar og Hjól ehf Njardarbraut 11a  
Blikksmiðja Ágústs Guðjónss ehf  
Vesturbraut 14  
Brunavarnir Suðurnesja Hringbraut 125  
Dacoda ehf Krossmóa 4a  
DMM Lausnir ehf Hafnargötu 91  
Eignamiðlun Suðurnesja Hafnargötu 50  
Fagtré ehf Suðurgarði 5  
Gluggar & Gler ehf Holtsgötu 45  
Kiwi veitingar ehf Hrnarnargötu 6  
Lyfta ehf Njardarbraut 1k  
M2 Fasteignasala og leigumiðlun  
Hólmgarði 2c  
Neslagnir slf, pipulagningsgj. Bergási 12  
Nesraf ehf Grófinni 18a  
Plastgerð Suðurnesja ehf Framnesvegi 21  
Rafverksæði I.B. ehf Fitjabakka 1a  
Reiknistofa fiskmarkaða hf Íðavöllum 7  
Rekan ehf Íðavöllum 5b  
Rétt sprautun ehf Smiðjuvöllum 6  
Rörlagningamaðurinn ehf Faxabraut 7

SB Trésmiði ehf Garðavegi 8  
Skipting ehf Grófinni 19  
Skólamatur ehf Íðavöllum 1  
Sporthusið Reykjanæsbæ Flugvallarbraut 701  
Toyota Reykjanæsbæ  
TSA ehf Brekkustíg 38  
Verslunarmannafélag Suðurnesja  
Vatnsnesvegi 14  
Visir, félag skipstjórnarmanna á  
Suðurnesjum Hafnargötu 90

## Grindavík

Bókvit ehf Víkurbraut 46  
Flisa- og múrþjónustan ehf Sölvöllum 4  
Flutningaþjónusta Sigga ehf Hólavöllum 7  
Grindverk ehf Baðsvöllum 13  
Hársnyrtistofan Rossini ehf Hafnargötu 6  
Jens Valgeir ehf Íðavöllum 8  
Marver ehf Staðholti  
Ó S fiskverkun ehf Árnastíg 23  
TG raf ehf Staðarsundi 7  
Vikurhraun ehf Arnarhrauni 20  
Visir hf Hafnargötu 16  
VOOT Beita Ægisgötu 2

# Þegar athygli og minni týnast í vanlíðan



**Ella Björt Teague**  
sálfræðingur Reykjalundi

„Ég get ekki lengur haldið athygli við einföldustu verkefni!“ „Ég man ekki lengur nöfnin á fólki sem ég þekki!“ „Er ég kannski að fá Alzheimer?“ Það er algengt að heyra eitthvað þessu líkt frá fólki sem á við þunglyndi og kvíða að stríða. Hér verður sjónum hins vegar beint sérstaklega að tengslum þunglyndis og hugarstarfs. Á síðustu árum hefur orðið vart við vaxandi almenna meðvitund og skilning á helstu einkennum þunglyndis. Þau geta t.a.m. lýst sér í depurð eða áhugaleysi, neikvæðum hugsanagangi þar sem vonleysi og sektarkennd eru áberandi, hugsunum um dauðann, svefntruflunum og þreytu. Hins vegar er fólk kannski síður meðvitað um að þunglyndi getur líka haft áhrif á almennt hugarstarf, eins og athygli, minni, skipulagsgetu og úrvinnsluhraða.

Algengt er að fræðimenn líti nú svo á að hugrænir erfiðleikar séu ekki hliðarverkun af þunglyndi heldur geti talist til megininkenna þess. Hugrænir erfiðleikar hafa mikið að segja varðandi almenn lífsgæði og því er afar mikilvægt að meðferð beinist einnig að þessum þáttum.

## Hvað veldur athyglis- og minniserfiðleikum?

Talið er að athyglis- og minniserfiðleikar í þunglyndi geti tengst skertum taugaboðefnabúskap, sem truflar þá hugarstarf með beinum hætti. Einnig er ljóst að skert áhugahvöt og neikvæð viðhorf vega þungt í þessum efnum. Í þunglyndi hefur fólk almennt minni ánægju af því að takast á við verkefni, einblínir á mistök og gefst frekar upp. Oft á tíðum hefur fólk

neikvæðar hugmyndir um eigin hugræna getu. Þannig geta áhyggjur af eigin hugarstarfi skapað neikvæða forspá („Ég á aldrei eftir að geta munað allt það sem ég þarf að koma á framfæri á fundinum!“) sem ýta beinlínis undir verri frammi- stöðu og staðfesta á þann hátt neikvæðu forspána.

## Hvað annað hefur áhrif á hugarstarf?

Auk þunglyndis- og kvíða geta ýmsir aðrir þættir haft neikvæð áhrif á hugarstarf. Sjúkdómar og slys sem skerða á einhvern hátt starfsemi heila- og miðtaugakerfisins geta að sjálf- sögðu verið undirrót hugrænna erfiðleika. Þess ber að geta að þunglyndi og kvíði eru algengir fylgifyrirlýsingar ýmissa tauga- hrönnunarsjúkdóma og annarra þátta sem skaða heilavef, eins og heilablæðinga. Það getur því verið nauðsynlegt að meta vandlega hver sé aðalorsök vandans til þess að taka megir best á þeim erfiðleikum sem til staðar eru.

Aðrir þættir sem hafa bera í huga eru t.d. svefnleysi, streita og álag, vímuefnaneysla og aldur. Hvað varðar áhrif aldurs er þó mikilvægt að taka fram að ekki er óhjákvæmilegt að minnið versni með aldrinum. Ákveðinn hópur fólks heldur minnisgetu sinni svo til ævina á enda og virðast ýmsir þættir hafa verndandi áhrif á heilastarfsemina, svo sem viðvarandi hugræn örvun (bæði í formi menntunar, starfs og áhugamála).

## Athyglin er forsenda minnisins

Flestu fólki verður tíðrætt um athyglisgetu sína og minni, þetta eru hugtök sem eru okkur tórn í daglegu tali. Hins vegar eru bæði hugtökin í raun regnhlífarhugtök sem ná yfir nokkuð breitt svið. Þannig getur athygli t.d. annars vegar vísað í getuna til að einbeita sér að einu verkefni án þess að truflast af utanaðkomandi áreitum og hins vegar í getuna til að beina athyglinni samtímis að tveimur eða fleiri verkefnum (eins og að keyra og tala um leið).

Oft er athygli nokkurs konar forsenda annars hugarstarfs. Hvernig eigum við t.d. að skilja, kryfja eða muna upplýsingar sem okkur tókst ekki að beina athygli okkar að til að byrja með? Það getur verið hjálplegt að hugsa um athyglina sem ljóskastara sem við beinum í ólíkar áttir. Það sem fellur innan ljósgeislans er efni sem við höfum möguleika á að vinna frekar með – meðtaka, skilja og muna. Þegar fólk finnur

**Algengt er að fræðimenn líti nú á hugræna erfiðleika sem eitt af megininkennum þunglyndis en ekki hliðarverkun**

Vogar

Loftræstihreinsun ehf Vogagerði 19  
Sveitarfélagið Vogar lóndal 2

Sandgerði

Stafré ehf Strandgötu 27  
Vélsmíðja Sandgerðis ehf Vitatorgi 5  
Pensla ehf Strandgötu 26

Garður

Aukin Ökuréttindi ehf Ósbraut 5

Mosfellsbær

Álguggar JG ehf Flugumýri 34  
Bílamálunin Örninn ehf Flugumýri 16a  
Boltís sf Barrholti 21  
Dalsgarður ehf, gróðrarstöð Dalsgarði 1  
Efnaeiming ehf Völuteigi 8  
Elmir-teppapjónusta ehf Arnartanga 52  
Fasteignasala Mosfellsbæjar ehf Þverholti 2  
Garda-gróður ehf Reykjum 11  
Hús-inn ehf Hrafnshöfða 25  
Ísfugl ehf Reykjavegi 36  
Jón Auðunn Kristinsson pípulagningar-meistari Klapparhlíð 5  
Mosfellsbær Þverholti 2  
Múr og meira ehf Brekkutanga 38  
Pétur ehf Hlíðartúni 2  
Reykjabúíð ehf Suðurreykjum 1  
Réttingaverkstæði Jóns B. ehf Flugumýri 2  
Sjóund safn Uglugötu 7

Akranes

Bífreiddastöð Þórdar Þ. Þórdarsonar  
Smíðjuvellir 15  
Bílver, bílaverkstæði ehf Innnesvegi 1  
Bjarmar ehf, vélaleiga Hólmaflöt 2  
Fasteignasalan Hákat Kirkjubraut 12  
Galito veitingastaður Stíllholti 16-18  
Kaja organic ehf Esjubraut 28  
Rammar og myndir Skólabraut 27

Sementsverksmiðjan hf Mánabraut 20  
Sjúkrabjálfun Georgs Janussonar  
Kirkjubraut 28  
Skaginn hf-Þorgeir og Ellert  
Smurstöð Akraness sf Smíðjuvöllum 2  
Snókur verktakar ehf Vogatungu  
Stapavík ehf Jádarsbraut 25  
Straumnes ehf, rafverktakar  
Jörundarholti 101  
Vélsmíðja Ólafs R Guðjónssonar ehf  
Smíðjuvöllum 6  
Þorgeir og Ellert hf Bakkatúni 26

Borgarnes

Blómasetrið - Kaffikeyrð Skúlagötu 13  
Borgarverk Flesjustöðum  
Eyja- og Miklaholtshreppur  
Háskólinn á Bifröst ses Bifröst  
Skorradalshreppur  
Sorpurðun Vesturlands hf Bjarnarbraut 8  
UMÍS Umhverfisráðgjöf Íslands ehf  
Þórðargötu 12  
Vatnsverk ehf Guðjón og Árni, s: 823 0073 &  
892 4416 Egilsötu 17  
Vélaverkstæði Kristjáns ehf Brákarbraut 20

Stykkishólmur

Ásklíf ehf Smíðjustig 2  
Tindur ehf Hjallatanga 10

Flatey

Tjaldstæðið Flatey

Grundarfjörður

Grundarfjarðarbær Grundargötu 30  
HSH héraðssamband  
Þjónustustofan ehf Grundargötu 30

Ólafsvík

Fiskverkunin Valafell Sandholti 32  
Ingibjörg ehf Grundarbraut 22

Schwarzkopf  
Professional HairCare for you.

Hágæða fastir hárlitir frá Þýskalandi  
Fást í Hagkaup

100% Litun á gráu hári  
7 Oliur - veita glans og mykt

Palette

Palette. Your best choice in color.

7 OILS SERUM  
FOR THE MOST PRECIOUS  
PALETTE COLORS EVER.

NEW DELUXE  
4-5  
Intense OIL Core Color  
7 OILS SERUM  
GUARANTEED MAXIMUM  
COLORING RESULT

Litlalón ehf Skipholti 8  
Útgerðarfélagið Guðmundur ehf  
Brautarholti 18

Hellissandur

Esjar ehf Hraunási 13  
Félags- og skólabjónusta Snæfellinga  
Klettshúð 4  
Kristinn J. Friðbjósson ehf Háarifi 5 Rífi  
Rafprýði ehf Hraunprýði  
Skarðsvík ehf Helluhóli 1

Búðardalur

Dalabyggð Miðbraut 11  
Rafsel Búðardal ehf Vesturbraut 20c

Reykholahreppur

Reykholahreppur Maríutróð 5a

Steinver sf Reykjabraut 4  
Þörungaverksmiðjan hf - Reykhólum

Ísafjörður

Akstur og löndun ehf Pólgötu 10  
Bílasmiðja S.G.B. ehf Seljalandsvegi 86  
Fræðslumiðstöð Vestfjarða Suðurgötu 12  
GG málningarþjónusta ehf Adalstræti 26  
H.V. umboðsverslun ehf-Heklu söluumboð  
Suðurgötu 9  
Hamraborg ehf Hafnarstræti 7  
Harðfiskverkun Finnboga,  
s: 456 3250 Sindragötu 9  
Ísblikk ehf Árnagötu 1  
Jón og Gunna ehf Austurvegi 2  
Massi þrif ehf Seljalandsvegi 70  
Málingarþjónusta Ísafirði ehf Sindragötu 14  
Orkubú Vestfjarða ehf Stakkanesi 1  
Skiptabækur ehf Móholti 1  
Vestfirskir verktakar ehf Skeiði 3  
Þristur-Örmsson Hafnarstræti 12

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður  
Flugrúta Bolungarvík Adalstræti 20



## Meðferð sem leggur áherslu á núvitund ásamt hugrænni nálgun virðist lofa góðu við að bæta athygli og minni

fyrir verri minnisframmistöðu liggur orsökinn því stundum hjá verri athyglisgetu en ekki minninu sjálfu. Það er þó rétt að geta þess að minnið er margþætt rétt eins og athyglin. Annars vegar getur fólk t.d. átt erfitt með að læra og tileinka sér nýjar upplýsingar. Minnkuð athyglisgeta getur haft þau áhrif að erfðilega gangi að meðtaka nýtt efni (eins og t.d. að muna hvað einhver sagði). Hins vegar geta minnisvandkvæði komið fram sem erfiðleikar við að endurheimta upplýsingar sem þegar eru í minninu. Við þannig aðstæður geta vísbendingar hjálpað. Ef þú manst ekki nafn einhvers kunningja og einhver segir við þig: „Ég held að nafnið byrji á B,“ gæti það verið nóg til þess að þú myndir nafnið.

### Hvað er til ráða?

Í ljósi þess hve margir ólíkir þættir geta haft áhrif á hugarstarf er vert að huga að ýmsu áður en hafðar eru áhyggjur af því að heilastarfið sé skert með óafturkræfum hætti. Nærtækast er að byrja á að skoða lífstílsþætti sem hægt er að hafa einhverja stjórn á. Allt það sem dregur úr streitu og bætir svefn getur

haft jákvæð áhrif. Það er einnig alltaf að koma fram sterkari rannsóknastuðningur við mikilvægi hreyfingar á hugræna getu og andlega líðan. Sálfræðimeðferð við þunglyndi, eins og hugræn atferlismeðferð (HAM), hefur löngu sýnt sig sem áhrifarík meðferð, bæði við andlegri líðan og bjögudum hugsanagangi. Meðferð sem leggur áherslu á núvitundariðkun ásamt hugrænni nálgun (mindfulness-based cognitive therapy) virðist sérstaklega lofa góðu hvað varðar bætta athyglis- og minnisgetu. Eins minnkar þessi nálgun líkur á bakslagi.

Hugræn þjálfun (eða hugfimi) þar sem athygli, minni og annað hugarstarf er þjálfað með ýmsum verkefnum virðist einnig geta skilað sér að einhverju leyti í bættri frammistöðu á hugrænum prófum. Slík verkefni geta annaðhvort verið leyst í tölvu en einnig hefur verið sýnt fram á að ýmis þrautalausnarverkefni, eins og sudokupbrautir, geti haft jákvæð áhrif á hugarstarf. Enn er þó umdeilt að hve miklu leyti þjálfun á einstökum verkefnum skili sér í bættri frammistöðu í hinu daglega lífi. Bjargráð sem miða að því að nota dagbækur, áminningar og dagatöl í síma, lista og minnismiða geta hjálpað við að koma á betra skipulagi og aðstoðað fólk við að takast á við daglegt líf með árangursríkari hætti. Einnig geta ýmsar minnisaðferðir bætt minnisframmistöðu, eins og að sjá myndrænt fyrir sér það sem leggja þarf á minnið. Hvað viðkemur lyfjameðferð við hugrænum einkennum þunglyndis þá virðast nýjar tegundir þunglyndislyfja sem verka bæði á taugaboðefnin seróntónín og norepinefrín (s.k. SNRI lyf) og eins lyf sem verka beint á seróntónínviðtaka gefa hvað besta raun.

Ljóst er að nokkuð flókið samspil er á milli andlegrar líðunar og hugarstarfs og margir samverkandi þættir virðast geta haft jákvæð áhrif á hugarstarf hjá þeim sem kljást hafa við andlega erfiðleika. Þó að engin einföld lausn hafi enn komið fram á sjónarsviðið er margt sem gefur tilefni til bjartsýni. Og flest er betra en vanvirkni og aðgerðarleysi! 🌟

### Heimildir/ítarefni

Gonda, X., Pompili, M., Serafini, G., Carvalho, A. F., Rihmer, & Dome, P. (2015). The role of cognitive dysfunction in the symptoms and remission from depression. *Annals of General Psychiatry*, 14, 1-7.

Motter, J. N., Pimontel, M. A., Rindskopf, D., Devanand, D. P., Doraiswamy, P. M., & Sneed, J. R. (2016). Computerized cognitive training and functional recovery in major depressive disorder: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 189, 184-191.

Van der Velden, A. M., Kuyken, W., Wattar, U., Crane, C., Pallesen, K. J., Dahlgaard, J., ... Piet, J. (2015). A systematic review of mechanisms of change in mindfulness-based cognitive therapy in the treatment of recurrent major depressive disorder. *Clinical Psychology Review*, 37, 26-39.



KYNNA RÁÐSTEFNU UM



MATARÆÐI OG HEILSU

26. maí 2016 í Hörpunni

## Processing the science of sugar, fat and the modern diet

Ráðstefnustjóri: Dr. Maryanne Demasi

### Fyrirlesarar:

|                    |                        |
|--------------------|------------------------|
| Gary Taubes        | Prof. Tim Noakes       |
| Denise Minger      | Dr. Aseem Malhotra     |
| Dr. Thomas R. Wood | Dr. Axel F. Sigurðsson |

Upplýsingar og skráning á [foodloose.is](http://foodloose.is)



## Bolungarvík

Flugrúta Bolungarvík-Ísafjörður Aðalstræti 20  
Páll Helgi ehf Tráðarlandi 2  
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf Hafnargötu 17  
Vélsmíðjan og Mjólnir ehf Mávakambi 2  
Vélvirkinn sf Hafnargötu 8

## Súðavík

Súðavíkurhreppur Grundarstræti 3

## Flateyri

Gisting og kajakaleiga Grænhöfða Ólafstúni 7

## Suðureyri

Berti G ÍS-161 Eyrargötu 4  
Klofningur ehf Aðalgötu 59

## Patreksfjörður

Bífreidaverkstæðið Stormur ehf Aðalstræti 84  
Bókhaldsstofan Stapar ehf Aðalstræti 5  
Fiskmarkaður Patreksfjarðar ehf Þórsstötu 9  
Gróðurstöðin í Moshlíð Seftjörn  
Oddi hf, fiskvinnsla-útgerð Eyrargötu 1

## Tálknafjörður

Bókhaldsstofan Tálknafirði Strandgötu 40  
T.V. Verk ehf Strandgötu 37  
Tálknafjarðarhreppur Miðtúni 1

## Pingeyri

Gistihúsið Við fjörðinn Vallargötu 15  
Véla- og bílaþjónusta Kristjáns ehf  
Hafnarstræti 14

## Hólmavík

Hólmadrangur ehf Kópnesbraut 2

## Árneshreppur

Árneshreppur-www.arneshreppur.is  
Hótel Djúpavík ehf Árneshreppi

## Hvammstangi

Bilagerði Eyrarlandi 1  
Kaupfélag Vestur-Húnavetninga Strandgötu 1  
Steyptstöðin Hvammstanga ehf Melavegi 2  
Vélaverkstæði Hjartar Eiríkssonar sf Búlandi 1

## Blönduós

Grettir sf, fjölritunarstofa Þverbraut 1  
Húnavatnshreppur Húnavöllum  
Ljón norðursins veitingahús og Blönduból  
gistiheimili Blöndubýggð 9  
Þöntunar og viðgerðarþjónusta Villa ehf  
Árbraut 19  
SAH Áfurðir ehf Húnaþraut 39  
Samstæða skrifstofa verkalyðsfélaga  
Þverholti 1

## Skagatrönd

Vík ehf Hólabraut 5

## Sauðárkrókur

FISK-Seafood ehf Háeyri 1  
Fjölbautaskóli Norðurlands vestra  
Bóknámshúsinu  
Fridrik Jónsson ehf Borgarrást 8  
Héradsbókasafn Skagafirdinga Faxatorgi  
Íslenskt Eldsneyti Borgarmýri 1  
Kaupfélag Skagafirdinga Ártorgi 1  
Kvenfélagið Framför  
Steinull hf Skarðseyri 5

**KÄRCHER®**

# Ryksuger

Fyrir heimilið og vinnustaðinn

**CV 38/2**  
Ryksuga með bursta  
1150 wött  
5,5 ltr. tankur

**T 7/1**  
1200 wött  
7 ltr. tankur  
Gólfhaus

**T 12/1**  
1300 wött  
12 ltr. tankur  
Sérlega hjóðlát  
Margir fylgihlutir  
Gólfhaus

**T 10/1**  
1250 wött  
10 ltr. tankur  
Margir fylgihlutir  
Gólfhaus

**CV 48/2**  
Ryksuga með bursta  
1200 wött  
5,5 ltr. tankur

Margir aukahlutir ílanlegir

**RAFVER** KÄRCHER SÖLUMENN  
Skeifan 3E-F · Sími 581-2333 · rafver@rafver.is · www.rafver.is

VERTU Á ÖRUGGUM STAÐ

Stoð ehf, verkfræðistofa Aðalgötu 21  
Tannlæknastofa Ingimundar Guðjónssonar  
ehf Sæmundargötu 3a  
Útgerðarfélagið Sæfari ehf Hrauni  
Vörumiðlun ehf Eyrarvegi 21

## Varmahlíð

Akrahreppur Skagafirði  
Álftagerðisbræður ehf Álftagerði  
Ferðapjónustan Bakkafliot  
– www.Riverafting.is  
Hestasport - Ævintýraferðir ehf Vegamótum

## Siglufjörður

Primex ehf Óskarsgötu 7  
Veitingastaðurinn Torgið ehf Aðalgötu 32

## Akureyri

Átak Heilsurækt ehf Strandgötu 14  
Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði Frostagötu 1b  
Bífreidaverkstæði Bjarnhéðins ehf  
Fjölnisgötu 2a  
Blikkrás ehf Óseyri 16  
Bústólpi ehf Oddeyrartanga  
Efling sjúkrahjálfun ehf Hafnarstræti 97  
Eining-Ídja Skipagötu 14  
Félagsbúð Hallgilsstöðum  
Fjölbúð ehf Strandgötu 25  
Framtíðareign ehf, fasteignasala  
Þingvallastræti 2  
Gróðrarstöðin Réttarhóll ehf  
www.rettarholl.is Smáratúni 16b  
Grófargil ehf Glerárgötu 36  
Hagvis ehf Hvammi 1  
Halldór Ólafsson, úr og skartgripir Glerártorgi  
Hnyfill ehf Brekkugötu 36  
HSH verktakar ehf Skarðshlíð 7  
Íslensk verðbréf hf Strandgötu 3  
Kaupfélag Eyfirdinga Glerárgötu 36



# Enginn leikur sér að því að líða illa

**Viðtal: Páll Kristinn Pálsson**

Eymundur Lúter Eymundsson er 48 ára gamall Akureyringur sem þjáðst hefur af kvíða, þunglyndi og félagsfærni frá unga aldri. Leið hans út úr þeim hremmingum hefur verið löng og erfið og núna berst Eymundur fyrir auknum skilningi og úrræðum fyrir börn og ungmenni sem eiga við sama vanda að glíma.

„Ég fann það svo sterkt þegar ég byrjaði í barnaskóla að það var eitthvað að hjá mér og leið strax illa innan um krakkana,“ sagði Eymundur þegar við hittumst á dögunum yfir kaffibolla í stuttri heimsókn hans til höfuðborgarinnar. „Ég var fullur kvíða og skammaðist fyrir sjálfan mig. Þetta fór þó ekki að hafa veruleg áhrif á mig fyrr en ég varð ellefu tólf ára gamall og gelgjuskeiðið að hefjast. Þá var ég kominn með mikla félagsfælni. Vanlíðanin var stöðug og ég var farinn að fela ástandið með trúðslátum til að enginn sæi hvernig mér liði. Ég átti erfitt með að læra, erfitt með að einbeita mér og sá engan tilgang með náminu. Ég var jafnframt reiður yfir því hvernig mér leið, reiður í eigin garð. Ég þorði heldur ekki að tala um líðan mína við nokkurn mann, var svo hræddur um að gert yrði lítið úr mér. Eftir grunnskólann var því ekki mögulegt fyrir mig að halda áfram og hefja nám í framhaldsskóla.“

### Sjálfsmorðshugsanir á hverjum degi

Eymundur fór að vinna hjá gosdrykkjaverksmiðjunni Sana. „En ég fór ekki í kaffi, ekki í mat og mætti ekki á starfsmannafundi. Samt var ég alltaf virkur í íþróttum. Margir eiga mjög erfitt með að skilja það. Ég var meira að segja í félagsíþrótt, spilaði fótbolta með Þór. Ég leit út fyrir að fúnkera félagslega, en eftir að ég varð fimmtán sextán ára fór ég aldrei með félögunum í bíó eða neitt svoleiðis. Ég þorði aldrei að fara og þorði aldrei að segja þeim af hverju það var. Ég vissi heldur í rauninni ekki hvað var að mér. Ég réði ekkert við taugakerfið, ég roðnaði og klökknaði í tíma og ótíma og það gerðist bara án þess ég réði nokkru um það. Ég notaði áfengi heilmikið til að slá á líðanina, þegar félagarnir voru að drekka þá gat ég komið, og var alltaf búinn að drekka í mig kjark til að komast til þeirra. Hins vegar kláraði ég íþróttirnar, fór upp alla leið upp í meistaraflokkinn hjá Þór – en skipti þá yfir til Magna í Grenivík, hinumegin Eyjafjarðarins, vegna þess að ég treysti mér ekki lengur til að vera með gömlu félögunum. Ég var alltaf að flýja. Alltaf þegar ég lagðist til svefns á kvöldin kveidi ég fyrir að vakna daginn eftir, kveidi fyrir öllum deginum, kveidi fyrir að þurfa að hitta annað fólk.“

Tók fjölskylda þín ekki eftir hvernig þér leið?

„Nei, mér tókst alltaf að leyna þessu. Ég var fjórði í röðinni af sex systkinum og reyndi eins og ég gat að taka ekki þátt í fjölskyldulífinu. Ég fór ekki einu sinni út í búð. Átján ára var ég farinn að borga þeirri yngstu af þremur systur minum fyrir að út í búð fyrir mig, hún var níu ára og ég lét hana einnig fara í bankann fyrir mig. Allir héldu að ég væri svona góður að skaffa henni tækifæri til að vinna sér inn pening. Ég keypti mér íbúð árið 1995 og bjó í henni í hálf t. Ég fór aldrei í Bónus að versla inn, heldur í Hagkaup klukkan hálfátta á kvöldin, þá voru fæstir að versla og ég fór alltaf í kerfi fyrir framan kassastelpuna.“

Þegar ég tók bílpróf og eignaðist bíl rúntaði ég aldrei niður í bæ á kvöldin, heldur fór í myrkrinu í stóran hring utan um bæinn. Mér fannst meira að segja óþægilegt að stoppa á rauðu ljósi og þegar ég ók á milli Akureyrar og Reykjavíkur stoppaði ég aldrei í vegasjoppunum, heldur einhvers staðar á milli þeirra ef mér var mál að pissa.“

Hvað með kærustur?

„Það var ekkert svoleiðis í gangi hjá mér. Ég kynntist koni um þegar ég var undir áhrifum áfengis og sumar vildu nánara samband, en ég bara gat það ekki. Ég hætti í fótbolta 27 ára gamall, greindist með bein í bein í mjaðmarlið. Fjórum árum seinna var skipt um þann lið í mér, það var 1998. Ég fór illa með mig á þessum árum, vann eins og brjálaðingur. Ég vann lengstaf í bjórframleiðslunni hjá Víkingi á Akureyri. Ég var einn á lagernum, sá um allt þar, og þótt ég fengi mörg tilboð um önnur störf þorði ég aldrei að hreyfa mig út af lagernum. Ég var í eins konar syndrómi og þorði ekki að fara úr því. Enn þann dag í dag veit ég ekki af hverju ég er á lífi, vegna þess að

## Ég þorði ekki að tala um líðan mína við nokkurn mann, var svo hræddur um að gert yrði lítið úr mér

frá tólf, þrettán ára aldri herjuðu sjálfsmorðshugsanir á mig á hverjum degi.“

### Viðsnúningurinn hefst

Eymundur telur það hafa bjargað lífi sínu þegar hann þurfti árið 2004 að fara aftur í mjaðmalíðarskipti, sömu megin. „Aðgerðin heppnaðist reyndar ekki nógu vel þannig að ég hef verið verkjasjúklingur æ síðan. En þess vegna þurfti ég að fara í verkjaskólann inni á Kristnesi, og þar fékk ég mína fyrstu fræðslu um kvíða, félagsfælni og þunglyndi. Þá má segja að ferð mín til bata hefjist, því þegar ég fór að lesa mér til um þessa hluti rann rann upp fyrir mér ljós: Ég var þarna að lesa um sjálfan mig frá a til ö og skildi af hverju mér hafði liðið svona illa allar götur frá því ég var krakki. Þetta var algjör opinberun og þá sá ég líka að ég átti von um að losna úr þessu víti.“

Ég talaði strax við yfirlækninn á Kristnesi og hann útvegaði mér viðtal við sálfræðing á staðnum. Ég man vel eftir því að ég hágrenjaði bara í fyrsta tímanum hjá honum. Þarna er ég 38 ára gamall. Þetta var að vori og ég átti von á framhaldstímum um sumarið, en það varð aldrei. Um haustið fór ég svo í örorkumat. Þá kom læknir að sunnan að meta mig og hann spurði meðal annars um hvort ég ætti við einhverja andlega erfiðleika að stríða. Ég sagði honum undan og ofan af ástandi mínu og hann ráðlagði mér að hafa samband við heimilislækninn minn og byrja að gera eitthvað í mínum málum.

Eftir að hafa hlustað á sögu mína spurði heimilislæknirinn hvort ég vildi leggjast inn á geðdeild. Ég hélt nú ekki. Ég væri ekki svoleiðis. Ég var auðvitað undir áhrifum frá bíómyndum og hélt að geðdeildir snerust um raflost og spennitreyjur. Við ákváðum þá að ég færi í samtalsmeðferð hjá honum, tvo tíma á viku og ég fór á kvíðastillandi lyf sem heitir seroxat. Þetta stóð yfir í þrjá mánuði og létti heilmikið á mér. En þar sem ég hafði notað mikið áfengi til að drekka í mig kjark þá fór ég að drekka oní lyfið og það gekk auðvitað ekki.

Það var einn félagi minn, sem er AA-maður, sem hafði boðið mér hjálp ef ég vildi og eftir samtalsmeðferðina hjá heimilislækninum hringdi ég hann og fór í framhaldi af því í áfengismeðferð á Vogu í janúar 2006. Og þegar ég kom þangað inn var eins og ég fengi einhvern kraft í mig og ég hugsaði að nú hefði ég tækifæri til að eignast eitthvert líf. En til að eignast það líf þyrfti ég að vinna fyrir því. Ég gerðist því mjög virkur í SÁÁ strax á meðan ég var á Vogu og Staðarfelli. Og þegar ég kom aftur heim til Akureyrar hélt ég áfram og var á tveimur til þremur fundum á dag og nýtti mér alltaf pontuna til að takast á við sjálfan mig. Ég féll reyndar eftir hálf t. en strax daginn eftir hugsaði ég með mér að ég hefði náð vissum árangri á sex mánuðum og vildi halda áfram. Það varð því bara þessi eini dagur sem ég féll og ég fékk mér trúnaðarmann í AA-samtökunum og fór að vinna með 12-sporakerfið.“

### Starfsendurhæfing og innlögð á geðdeild

Næst skrefið tók Eymundur í ársbyrjun 2007 hjá Starfsendurhæfingu Norðurlands. „Þar er unnið að sjálfsefingu og þar er líka skólanám og ég sem hafði hætt eftir grunnskólann



Hjá Hugarafli með Herdísi Benediktsdóttur, ritstjóra bókarinnar Geðveikar batasögur II, en Eymundur er þar meðal höfunda.

nýtti það tækifæri. Ég hef þannig nýtt mér öll verkfæri sem ég hef fengið í hendurnar. En þrátt fyrir allt þetta og þrátt fyrir að ég tæki bæði kvíðastillandi lyf og þunglyndislyf var ég orðinn mjög þunglyndur 2008. Þá var mér bent á það í Starfsendurhæfingunni að ég yrði að gera eitthvað meira í málunum. Ég fór því aftur til heimilislæknisins og hann sótti um innlögn fyrir mig á geðdeild Fjórðungssjúkrahússins á Akureyri. Ég komst þangað viku seinna og man að það kom mér á óvart að þarna var allt önnur stemning en ég hafði búist við, þarna var mest fólk sem var bara að vinna í sínum málum eins og hver annar, enginn í einhverju ofsamaníukasti eða þess háttar. Ég áttaði mig svo fljótlega á því þarna að það skiptir ekki máli hvað aðrir halda um mann heldur hvað maður er sjálfur að gera. Þarna kynntist ég meðal annars hugrænni atferlismeðferð og var allt í allt innlagður í fjórar vikur. Meðan á því stóð var sótt um endurhæfingu fyrir mig á Reykjalundi í Mosfellsbæ um haustið.

Um sumarið bauðst mér hins vegar að fara í félagskvíðahóp með tíu öðrum og ég þáði það. Meðal annars voru þrjú atriði sem við áttum að gera og ég hafði ekki gert árum saman. Það var að fara í bíó, fara í bæinn og vera innan um fólk, og fara í strætó. Þetta var á föstudegi fyrir verslunarmannahelgi og mér leið mjög vel svo ég ákvað að taka bara allan pakkann á einum degi. Skellti mér með strætó niður í bæ, en eftir hálf tíma innan um fólk var mér farið að líða mjög illa, félagsfélænin blossaði upp. Ég valdi stystu leiðina úr bænum, þorði ekki að fara tilbaka með strætó, en þegar ég var á gangi heim hitti ég félagi minn sem var á leiðinni niður í bæ og spurði hvort ég vildi ekki koma með sér. Ég þorði ekki að segja honum hvernig mér leið og fylgdi honum aftur niður í bæ. Eftir hálf tíma þurfti hann að fara eitthvað og ég var aftur orðinn einn í bænum. En í stað þess að hlaupa strax heim herti ég upp hugann og ákvað bara að klára dæmið eins og ég hafði ætlað mér. Fór í bíó, á

Batmanmyndina Dark Knight, en hún fór reyndar fyrir ofan garð og neðan hjá mér því ég var allan tímann að reyna að átta mig hverjir væru að fylgjast með mér í myrkum bíósalnum – sem sagt allur á valdi félagsfélænnar. Ég kláraði þó myndina og þá var einhvern veginn ekkert annað í stöðunni fyrir mig en að taka strætó heim, því ég var eins og ég hefði verið á fylleri í marga daga, grúttimbraður með dúndrandi hausverk, blóðrauður í framan, fullur af ógleði – en svo þegar ég ætlaði að taka strætóinn heim var hann nýfarinn og næsti væntanlegur eftir klukkutíma. Nema hvað, stuttu síðar ekur stúlka sem ég þekkti fram á mig, stoppaði bílinn og spurði hvað væri eiginlega að gerast með mig, ég liti alveg hræðilega út – og hún keyrði mig heim. Þetta hljómar sjálfsagt einkennilega í eyrum flestra en svona lýsir félagsfélæni á háu stigi sér. Svona leið mér hreinlega, þrátt fyrir allt sem ég var búinn að reyna að gera til að losna úr þessu ástandi. Þetta er líka ástand sem hafði verið að byggjast upp frá barnæsku og það tekur sinn tíma að vinna sig út úr því.“

### Reykjalundur og Hugarafi

Haustið 2008 hélt Eymundur suður á Reykjalund í sex vikna prógramm. „Ég bjó þar í einu af litlu húsunum ásamt tveimur öðrum. Þá var ég kominn á þann stað í lífinu að mér fannst ég hafa allt að vinna, vildi skilja allt þetta neikvæða að baki og einblína fram á veginn, með jákvæðina að leiðarljósi. Og það var alveg stórkostlegt fyrir mig að koma á Reykjalund. Allt fólkið sem starfar þarna, frá ræstingafólkinu og upp úr, kemur fram af svo mikilli virðingu fyrir hverjum og einum að bara það eitt hjálpaði mér til að opna mig meira og nýta mér það sem boðið var upp á. Prógrammið er mjög allhliða, mjög heilðrænt, þannig að það var líka áhersla á sjúkráþjálfun, líkamsrækt og sund. Það hafði líka sitt að segja að vera þarna í stóru samfélagi, þurfa að fara í matsalinn og vera innan um margt fólk. Það var oft erfitt fyrir mig en ég lét mig hafa það og það var partur af prógramminu. Einnig var gott að búa í húsi með tveimur öðrum skjólstæðingum Reykjalundar, með sameiginlegri stofu og svo framvegis. Maður þurfti líka að reyna sig úti í umhverfinu, eins og að fara einn í bíó líkt og á Akureyri. Allt þetta – og kannski ekki síst sú góða nærvera sem maður upplifði hvarvetna á Reykjalundi – gerði mér gífurlega gott.“

Hvað gerðirðu svo eftir að prógramminu á Reykjalundi lauk?

„Ég átti eftir að klára Starfsendurhæfingarskólann fyrir norðan og gerði það vorið 2009. Þá fór ég aftur á Reykjalund í fimm vikna eftir meðferð, þau sáu að ég var virkilega að vinna í mínum málum og töldu mjög mikilvægt að ég fengi slíka eftirfylgni. Það gerði mér mjög gott og styrkti mig enn frekar.“

Og hvernig hefur þér svo gengið síðan?

„Stöðugt upp á við. Þegar ég var í Starfsendurhæfingu Norðurlands var mér bent á Ráðgjafaskóla Íslands í Reykjavík. Þetta er sérskóli sem býður upp á þriggja mánaða nám og ég ákvað að taka það. Einn bræðra minn bjó í Reykjavík á þeim tíma svo ég gat verið hjá honum. Einnig hafði mér verið bent á Hugarafi, fór að lesa mér til um hugmyndafræðina sem sá félagsskapur byggði á og leist mjög vel á hana. Ég fór þangað í heimsókn og sá að þarna var samankomið fólk eins og ég, fólk sem tók mér af virðingu og ég ákvað að stunda þennan félagsskap meðan ég væri í náminu í Ráðgjafaskólanum. Það þróaðist síðan þannig að ég var í Hugarafli nánast á hverjum degi í þessa þrjá mánuði. Ég fór aftur norður í desember en

uppgötvaði að það var ekkert í gangi þar fyrir mig lengur. Svo ég ákvað að fara aftur til bróður míns í Reykjavík og halda áfram í Hugarafli. Um svipað leyti veiktist bróðir minn af krabbameini og ég var mikið með honum í því ferli uns hann lést ári síðar úti í Svipjóð.

Hjá Hugarafli fór ég í geðfræðsluna, sem gengur út á að heimsækja skóla og segja frá eigin reynslu. Fyrsta heimsókn mín var í Fjölbrautaskóla Suðurnesja, fyrir framan 100 krakka, var þar með Hrannari Jónssyni sem er formaður Geðhjálpar í dag. Það var mikil áskorun fyrir mig, ekki síst þar sem þetta var í sal sem minnti á hringleikasvið og ég þurfti að tala upp til krakkanna. Þetta voru því bókstaflega yfirbyrmandi aðstæður fyrir mig, en ég komst í gegnum það.

#### Grófin - geðverndarmiðstöð

Eymundur bjó í þrjú ár í Reykjavík, flutti aftur norður í desember 2012. „Þar var þá sprottinn upp grasrótahópur sem byggði á svipaðri hugsjón og Hugarafli og ég hafði verið beðinn um að taka þátt í því. Ég var líka búinn að skrá mig í félagsliðanám, fyrir þá sem vilja vinna með fólki sem á í erfiðleikum með sjálf sig eins og ég hef glímt við. Fór í það á meðan við vorum að undirbúa opnun geðverndarmiðstöðvar á Akureyri sem gerðist 10. október 2013 á alþjóðlega geðheilbrigðisdaginn. Þetta heitir Grófin - geðverndarmiðstöð og um það leyti fór saga mín að spyrjast út í samfélagið. Ég hef síðan mikið verið í fjölmiðlum, flutt fyrirlesta, skrifað greinar og svo framvegis. Þetta hefur verið og er mikil vinna, að opna upp samfélag þeirra sem glíma við geðræn vandamál. Við höfðum opið frá 13-16 alla virka daga og eftir eitt ár höfðum við sýnt fram á að þetta var að virka. Þá var ráðinn sálfræðingur og við fórum að hafa opið frá 10-16 alla virka daga og núna í haust byrjuðum við á því að fara með geðfræðslu í skólana, fyrst fyrir kennara og annað starfsfólk og svo nemendurna. Það hefur gengið mjög vel og fólk almennt mjög þakklátt fyrir að fá að heyra um þessi mál frá fólki sem þekkja þau af eigin reynslu. Það hefur líka sýnt sig að þörfin fyrir þessa fræðslu er mjög brýn, enda vandamál af þessu tagi mjög algeng meðal barna og unglinga.

## Með því að koma þessum krökkum strax til hjálpar er til að mynda verið að fækka öryrkjum framtíðarinnar til verulegra muna

Ég er sjálfur mjög reiður og sorgmæddur fyrir hönd þessara krakka því ég veit hvernig er að líða svona og ég veit af hverju sumir stunda illa námið sitt, af hverju sumir loka sig af. Þessi börn þurfa fyrst og fremst skilning og stuðning, að á þau sé hlustað og mikilvægt að foreldrarinnir sinni þeim vel, vegna þess að vandamálin verða bara verri og verri með tímanum sé ekkert að gert. Það er mjög mikilvægt að stjórnvöld landins sem og stjórnendur skólanna geri sér grein fyrir þessu, það er ekki síður þörf fyrir sérfræðinga á þessu sviði í skólunum eins og velmenntaða kennara í hinum ýmsum námsgreinum og íþróttum. Þekking á þessum málum er orðin mjög mikil og við eigum ekki lengur að horfa fram hjá þeim. Með því að koma þessum krökkum strax til hjálpar er til að mynda verið að fækka öryrkjum framtíðarinnar til verulegra muna. Sparnaðurinn við það yrði margfaldur á við kostnaðinn sem slíkt útheimtir.

Hvernig meturðu sjálfan þig núna?

„Ég er sáttur við sjálfan mig í dag. Það finnst mér skipta mestu máli. Ég hef verið einfari allt mitt líf og liðið illa. Núna líður mér ekki lengur illa þegar ég er einn með sjálfum mér. Ég er orðinn virkur þátttakandi í lífinu, til dæmis innan fjölskyldunnar. Ég kvíði ekki lengur að vakna á morgnana og eiga allan daginn framundan – heldur er þvert á móti byrjaður að njóta þess að vera til. Ég á líf ...“ 🌟



## Heilsutengdar vörur valdar í samráði við fagaðila Verslun SÍBS er rekin án hagnaðarsjónarmiða



Ullarsokkar, þunnir  
3.990 kr



Grip á lykil  
3.990 kr



Gigtarpenni  
2.780 kr



Scarpa Mojito gönguskór  
23.800 kr



Pilates sett  
11.590 kr

# Tengsl og samskipti



**Klara Bragadóttir**  
sálfræðingur Reykjalundi

Mannleg tengsl og samskipti eru okkur manneskjunum lífsnauðsynleg. Það má segja að það besta sem við upplifum á lífsleiðinni eigi sér stað í samskiptum við aðra. Bestu stundir okkar eru yfirleitt þegar við eigum í ánægjulegum samskiptum og finnum fyrir tilfinningalegri nánd við aðra manneskju. Sama má segja um okkar verstu stundir, en þær tengjast oftast missi, rofnum tengslum eða samskiptum sem eru á einhvern hátt erfið eða vond. Leikni okkar í samskiptum byggir að verulegu leyti á hæfileikanum til að tjá okkur. Á því byggir allt mannlegt samfélag. Grunnurinn að hæfni okkar í mannlegum samskiptum er að miklu leyti lagður strax í frumbersku.

## Tengsl og öryggi

Ungabörn eru afar næm á umhverfi sitt og þar með á þá umönnun sem þau fá. Foreldrar/umönnunaraðilar eru ábyrgir fyrir fyrstu samskiptareynslu barnanna. Það samspil sem á sér stað á fyrstu mánuðum og árum í lífi barnsins er talið hafa áhrif á alla ævi þess.

Heila- og taugaproski barns er hraðastur á fyrstu þremur árum þess. Við fæðingu er höfuð barns um 40% þeirrar stærðar sem höfuð fullorðins einstaklings er. Við þriggja ára aldur er höfuðstærð barns orðin 85% af fullorðinsstærð og við fjögurra ára aldur er það 90% af höfuðstærð fullorðinna. Barnið myndar heilafrumur mjög hratt fyrstu 15 mánuðina og fjöldi tenginga sem myndast þeirra á milli er að sama skapi gríðarlegur. Proski heilans er, samkvæmt aukinni þekkingu undanfarna áratugi, mjög háður því félagslega og tilfinningalega samspili sem á sér stað milli barnsins og umönnunaraðila þess, sem

eru oftast foreldrar barnsins. Reynsla barnsins af samskiptum við þá sem annast það leggur grunn að þroska þess og heilsu alla ævi. Nú teljum við okkur vita fyrir vist að reynsla barnsins af þessum samskiptum í frumbersku og þeim tengslum sem það myndar við umönnunaraðila sína, skiptir miklu máli fyrir líðan, hegðun, hugræna hæfileika, tilfinningastjórnun, samkennd með öðrum og samskiptafærni í sinni víðustu merkingu, þ.m.t. hæfileika til að eiga í nánnum samböndum við aðra.

Börn hafa ólíka skapgerð og persónuleika frá fæðingu en þau þroskast ekki sem persónur nema í samspili við aðra. Börnum eru þessi félagslegu samskipti, og tilfinningaleg tengslamyndun sem þeim fylgja, svo nauðsynleg að þau tengjast jafnvel þó samskiptin valdi þeim vanlíðan og sársauka. Flestir foreldrar hafa eðlislæga hæfni til að veita barni sínu næga athygli og umhyggju og veita þeim þannig tilfinningalegt öryggi og grunntraust á tilverunni. Tengslamyndun milli móður og barns hefst strax í móðurkviði og er samfellt ferli líffræðilegra, lífæðlisfræðilegra og sálrænna þátta. Ef barnið venst því að brugðist sé við af næmi við þörfum þess (það fær huggun, næringu og aðra umönnun við hæfi) öðlast það traust á að foreldrið sé til staðar, hjálpi og verndi þegar þörf krefur.

En hvað er svona mikilvægt í samskiptum foreldra og barna í frumbersku? Þegar barninu líður illa skilja næmir foreldrar líðan og þarfir barnsins, túlka þarfirnar og bregðast við þeim ásamt því að spegla líðan barnsins og tilfinningar, svo sem með raddblæ og andlitsdráttum. Barnið tengir því hegðun foreldris við eigin líðan. Heilinn myndar svokallaðar speglafrumur í samspili barnsins við foreldrið. Barnið upplifir að foreldrið skynji líðan þess og í því felst huggun. Barnið fær reynslu af því að vanlíðan þarf ekki að enda illa, það sefast og því líður betur. Í þessu samspili myndast traust barnsins á öðrum, traust á að geta leitað til annarra þegar því líður illa og öðlast í gegnum þessa reynslu innra öryggi og grunntraust á tilverunni. Parna byrjar barnið að læra á og bregðast við sínum eigin tilfinningum en það að vera læs á tilfinningar sínar er m.a. grunnur að góðri andlegri heilsu alla ævina. Parna tekur barnið líka fyrstu skrefin í átt að því að læra að stjórna eigin tilfinningum, svo sem að geta sefað sig í vanlíðan í stað þess að fyllost örvæntingu og upplifa vanmátt.

**Reynsla barnsins af samskiptum við þá sem annast það leggur grunn að þroska þess og heilsu alla ævi**

## Akureyri

Knattspyrnufélag Akureyrar  
KA-heimilið Dalsbraut

Líkamsræktin Bjarg ehf Bugðusíðu 1

Malbikun KM ehf Óseyri 8

Miðstöð ehf Draupnigötu 3g

Möðruvallaklaustursókn

Möl og sandur Súluvegi 2

Pípulagningaþjónusta Bjarna F Jónassonar  
ehf Melateigi 31

Raftákn ehf - Verkfræðistofa Glerárgötu 34

Samherji ehf Glerárgötu 30

Samvirkni ehf Hafnarstræti 97

Sjálfshjörg endurhæfingarstöð Bugðusíðu 1

Sjúkrahúsið á Akureyri Eyrarlandsvegi

Steyppustöð Akureyrar ehf Sjafnarnesi 2-4

Steyppusögun Norðurlands ehf Viðivöllum 22

Tannlæknastofa Hauks, Bessa og Hjórdísar  
Kaupangi Mýrarvegi

Urtasmiðjan ehf Fosubrekku

## Grenivík

Darri ehf Hafnargötu 1  
Grýtabakkahreppur

## Dalvík

Bruggsmiðjan Kaldi ehf Öldugötu 22

G.Ben útgerðarfélag ehf Ægisgötu 3

Hlíðylámálun, málningarþjónusta ehf  
Reynihólum 4

Kussungur ehf Ásvegi 3

Sæplast Gunnarsbraut 12

## Grimsey

Sigurbjörn ehf fiskverkun

## Ólafsfjörður

Árni Helgason ehf, vélaverkstæði  
Hlíðarvegi 54

## Hrísey

Eyfar ehf Norðurvegi 35

## Húsavík

Bókaverslun Þórarins Stefánssonar  
Gardarsbraut 9

E G Jónasson rafmagnsverkstæði  
Gardarsbraut 39

Farfuglaheimilið Árbót - Berg Árbót

Framsýn, stéttarfélag Gardarsbraut 26

Gistiheimilið Sigtún ehf-www.gsigtun.is  
Túngötu 13

Skóbúð Húsavíkur ehf Gardarsbraut 13

Steinsteypir ehf Stórhóli 71

Trésmiðjan Rein ehf Rein

Vélaverkstæðið Árteigi

Vikurraf ehf Gardarsbraut 18a

## Laugar

Kvenfélag Reykdæla  
Norðurpóll ehf, trésmiðja Laugabrekku

## Mývatn

Jarðböðin við Mývatn Jarðaðshólum  
Kaffihúsið við Dimmuborgir Álftagerði 4

## Kópasker

Eyjafjarðar- og Þingeyjarprófastsdæmi  
Skinsstað

## Raufarhöfn

Önundur ehf Aðalbraut 41a

## Bakkafjörður

Hraungerði ehf Hraunstig 1

## Vopnafjörður

Bílar og vélar ehf Hafnarbyggð 14a



# KOMDU Í FÓTBOLTA

## Egilsstaðir

Ársverk ehf lðjuseli 5

Bílamálun Egilsstöðum ehf  
Fagradalsbraut 21-23

Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf Miðvangi 2-4

Gistihúsið Egilsstöðum

Gróðrarstöðin Barri ehf Valgerðarstöðum 4

Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf Einhleypingi 1

Miðás ehf Miðási 9

PV-pípulagnir ehf Lagarbraut 4

Skógrækt ríkisins Miðvangi 2

Skrifstofuþjónusta Austurlands ehf  
Fagradalsbraut 11

Ökuskóli Austurlands sf Lagarfelli 11

## Seyðisfjörður

Gullberg ehf, útgerð Hafnargötu 47

Seyðisfjarðarkaupstaður Hafnargötu 44

Stjörnuhlástur ehf Fjardargötu 1

## Reyðarfjörður

AFL - Starfsgreinafélag Búdareyri 1  
Félag opinberra starfsmanna á Austurlandi  
Stekkjarekku 8

Hárstofa Sigríðar ehf Austurvegi 20a

Launafi ehf Hrauni 3

Rafveita Reyðarfjarðar Hafnargötu 2

Tærgesen, veitinga- og gistihús

## Eskifjörður

Egersund Ísland ehf Hafnargötu 2

H.S. Lækning ehf Bleiksárhlið 38

Rafkul ehf Brekkubardi 3

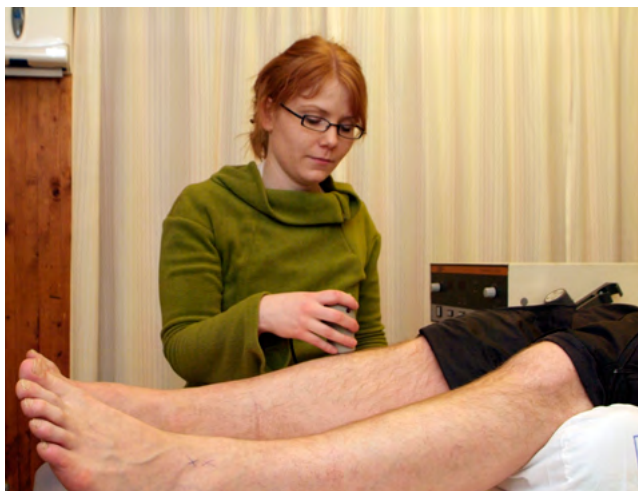
## Neskaupstaður

Haki ehf verkstæði Naustahvammi 56a

Samvinnufélag útgerðamanna, Neskaupstað  
Hafnarbraut 6

Síldarvinnslan hf Hafnarbraut 6

Verkmenntaskóli Austurlands Mýrargötu 10



## Öll samskipti manna einkennast af einhvers konar tjáskiptum, hvort sem er í riti, í tali, með svipbrigðum eða á annan hátt

Í hnotskurn mynda örugg tilfinningatengsl barns við foreldra/umönnunaraðila ákveðinn grunn hvað varðar tilfinninga- og félagsþroska síðar á ævinni. Barnið lærir í þessu fyrsta samspili bæði traust og ást á báða vegu, þ.e. upplifir að vera elskað og að treysta, tekur það til sín og myndar sjálft tilfinninguna á móti.

### Samskipti og tjáning síðar á ævinni

Við eigum nær stöðugt í samskiptum við aðra. Hegðun okkar og samskiptavenjur eru aldrei nákvæmlega eins í mismunandi aðstæðum. Mannleg samskipti fela í sér bæði orð og athafnir, m.a. ýmis viðbrögð sem við sýnum við orðum og hegðun annarra og sem aðrir sýna við orðum og gerðum okkar. Viðmið samfélagsins og tíðarandi hvers tíma móta að nokkru leyti samskipti okkar, við lærum hvað má og hvað er ekki viðeigandi. Í samskiptum við aðra gilda oft ákveðnar fyrirfram gefnar reglur. Við vitum t.d. hvernig við högum okkur í leikhúsi og öðrum fastmótuðum aðstæðum. Við vitum hvernig við getum talað við og treyst þeim sem við þekkjum vel og eru okkur nánir. Við vitum oft nokkurn veginn um viðbrögð annarra. Hugtakið tjáskipti vísar til gagnkvæmni þess að tjá sig og að taka við tjáningu. Við notum oft látbragð til að leggja áherslu á orð okkar og þannig eru tjáskipti með og án orða yfirleitt samofin í daglegum samskiptum manna.

Í öllum venjulegum samskiptum felst einhvers konar samkomulag milli fólks um hvað sé að gerast. Þegar einhver réttir okkur höndina finnst okkur líklegt að hann vilji heilsa okkur með handabandi. En þó flestir skilji og fari eftir hinum almennu leikreglum samfélagsins, þá upplifir fólk og skynjar atburði og orðræður á mismunandi hátt. Sumir eru mjög leiknir í að lesa í aðstæður og hvað er við hæfi, meðan aðrir geta komið sér í vanda vegna þess að þeir eru ekki eins færir að lesa í aðstæður.

Leiðir sem menn nota til að tjá sig eru nær óteljandi. Öll samskipti manna einkennast af einhvers konar tjáskiptum, hvort sem er í riti, í tali, með svipbrigðum eða á annan hátt. Við sendum stöðugt frá okkur merki sem fólk í kringum okkur túlkar og á sama hátt túlkum við orð, hegðun og fas annarra. Tungumál eru undirstaða félagslegra samskipta. Við skiljum merkingu þess sem sagt er, þó það liggi ekki beint í orðunum. Við lærum að lesa milli línanna og túlka raddblæ og líkamstjáningu. Stór hluti þess sem við viljum koma öðrum í skilning um, getur komist til skila án orða. Látbragð er eins og annað líkamsmál notað til að fylla upp í samtal og undirstrika þýðingarmikil atriði sem ekki eru sögð í orðum. Látbragð er breytilegt eftir menningarsvæðum og tíðaranda. Svipbrigði og látbragð eru greinilegustu boðin án orða, en einnig getur skipt máli fyrir túlkun viðmælandans fjarlægð milli viðkomandi, þögn og hreyfingar.

Samskipti/tjáskipti eru leið til skilnings en því miður oft einnig leið til misskilnings. Það sem við sendum frá okkur er oft á tíðum mistúlkað. Það er m.a. orsök ágreinings og átaka milli hópa og einstaklinga. Það er mikilvægt að fólk geri sér grein fyrir að aðrir geta verið með aðra skoðun og að skoðun annarra sé virt þó að hún samræmist ekki eigin skoðun. Það er líka mikilvægt að gera sér grein fyrir hvernig við bregðumst við öðrum og hvað það er sem kemur okkur úr jafnvægi. Það er mikilvægt að geta brugðist við tilfinningum annarra án þess að komast úr jafnvægi með sínar eigin tilfinningar.

Í samskiptum eða samræðum reynir fólk að ná ásættanlegu jafnvægi bæði hvað varðar stjórn samskiptanna og innleið þeirra. Þetta getur reynst erfitt en oft er jafnræði í samskiptum t.d. milli vina á góðri stund. Misskipt stjórn í samskiptum getur ráðist af hlutverkum þeirra sem í hlut eiga, t.d. kennara og nemanda, lækni og sjúklings. Oft ræðst þó stjórnin af framkomu þeirra sem í hlut eiga.

Einkenni þess sem reynir að ná stýrandi hlutverki í samskiptum er ákveðin yfirgangssemi, t.d. að grípa fram í, tala mikið, látbragð og fas sem gefur til kynna að maður hafi yfirhöndina auk yfirlætislegs orðalags. Sá sem stendur á sínu í samskiptum hvað sem það kostar er líklegri til að særa aðra og ganga á rétt annarra en sá sem virðir skoðanir og rétt annarra en stendur samt á sinni skoðun og rökstyður sitt mál. Einkenni þess sem hefur víkjandi hlutverk í samskiptum er að láta undan í samskiptum, standa ekki á eigin rétti og virða ekki eigin skoðanir nægjanlega. Í hvorugu tilvikinu er um jafnvægi/jafnræði að ræða í samskiptunum og þau þ.a.l. líklegri til misskilnings og vanlíðunar.

Ábyrg og ánægjuleg samskipti eiga sér stað þegar við berum ábyrgð á því sem við segjum og gerum en tökum einnig ábyrgð á því hvernig við túlkum orð og hegðun annarra.

Að kunna að hlusta er lykillinn að mannlegum samskiptum, hvort sem um er að ræða ágreining eða ánægjulegar samræður. Besta leiðin til að sannfæra aðra er að nota eyrun – að hlusta. Virk hlustun felur í sér m.a. að horfa á viðmælanda sinn, að sýna áhuga og lesa í svipbrigði og raddblæ, spyrja uppbyggilegra og hvetjandi spurninga, að grípa ekki fram í og taka undir og gefa þannig til kynna að maður sé að hlusta.

Með því að læra og skilja og virða á hve marga vegu við erum mismunandi og ólík verða öll samskipti ánægjulegri og meira jafnvægi og jafnræði ríkir í samskiptum. 🌟

Byggt á fyrirlesturum úr Gedheilsuskóla Reykjalundar

### Ítarefni/heimildir:

Árin sem enginn man – Sæunn Kjartansdóttir

Fyrstu 1000 dagarnir – Sæunn Kjartansdóttir

The development of the person – L. Alan Sroufe

## Stöðvarfjörður

Brekkan - Verslun og veitingastofa  
Fjarðarbraut 44

## Djúpivogur

Við Voginn ehf Vogalandi 2

## Höfn í Hornafirði

Bókhaldstofan ehf Krossreyjarveg 17  
Ferðapjónustan Árnanes Árnanesi 5  
Ferðapjónustan Gerði Suðursveit  
Funi ehf, sorphreinsun Ártúni  
Króm og hvítt ehf Álaleiru 7  
Skinney-Þinganes hf Krosses  
Sveitafélagið Hornafjörður Hafnarbraut 27  
Uggi SF-47 Fiskhóli 9  
Vélsmiðjan Foss ehf Ófeigstanga 15  
Þingvæð ehf, byggingaverktakar Tjarnarbrú 3  
Prastarhóll ehf Kirkjubraut 10

## Selfoss

Árvirkinn ehf Eyravegi 32  
Bífreidaverkstæðið Klettur ehf Hrísmýri 3  
Bókaútgáfan Björk Birkivöllum 30  
Brandugla s/f, þýðingar Erlurima 8  
Búnaðarfélag Grafingshrepps Villingavatni  
Eðalbyggingar ehf Gagnheiði 61  
Flóahreppur Þingborg  
Foss stéttarfélag í almannapjónustu  
Austurvegi 38  
Gardyrkjústöðin Engi  
Reykholti Biskupstungum  
Gesthús Selfossi, gistihaus og tjaldsvæði  
Engjavegi 56  
Grimsnes og Grafingshreppur  
Stjórnsluhúsinu Borg  
Hárgreidslustofan Österby Austurvegi 33-35  
Hjá Maddy ehf Eyravegi 27  
Hótel Gullfoss Brattholti  
Jardverksþjónustan ehf Stekkholti 10  
Jeppasmiðjan ehf Ljónsstöðum  
Landstólpi ehf Gunnbjarnarholti  
Máttur sjúkrahjálfun ehf Gagnheiði 65  
Mjólnir, vörubílstjórastofa Hrísmýri 1  
Set ehf, röraverksmiðja Eyravegi 41

Stíflupjónusta Suðurlands Miðtúni 14  
Tré og straumar ehf Björnskoti  
Veidisport ehf Miðengi 7  
Vélapjónusta Ingvars Gagnheiði 45

## Hveragerði

Gardyrkjústöð Ingibjargar Heiðmörk 38  
Heilsustofnun NLFÍ - heilsustofnun.is  
Grænumörk 10  
Hverablóm ehf blóma- og gjafavörverslun  
Sunnmörk 2  
Kjörís ehf Austurmörk 15  
Raftaug ehf Borgarheiði 11h

## Þorlákshöfn

Bergverk ehf Heinabergi 21  
Hreingeringarþjónusta Suðurlands ehf  
Klébergi 13  
Meitillinn veitingahús Selvogsbraut 41  
Þorlákshafnarhöfn

## Ölfus

Eldhestar ehf Völlum  
Ferðapjónustan Núpum Núpastig 6  
Garpar ehf Reykjakoti 2  
Gljúfurhústaðir ehf Gljúfri  
Ölfusverk ehf Grásteini

## Flúðir

Hrunamannahreppur  
Íslenskt grænmeti Melum

## Hella

Bilaverkstæðið Raudalæk ehf Lækjarbraut 4  
Hestheimar ferðapjónustubýli-www.  
hestheimar.is  
Hestvit ehf Árbakka  
Íslenskar hestaferðir ehf Ási 1  
Kanslarinn veitingahús Dynskálum 10  
Verkalýðsfélag Suðurlands Suðurlandsvegi 3  
Þvottahúsið Raudalæk ehf Raudalæk



ÞÓRÞÓR ÞÓRÞÓR



## VIÐ STYÐJUM ÞIG!

STOD sérfræðingar í  
hjálpartækjum

KYNNTU ÞÉR VEFINN OKKAR - [WWW.STOD.IS](http://WWW.STOD.IS)

| Trönuhrauni 8 | 220 Hafnarfirði | Sími 565 2885 | [www.stod.is](http://www.stod.is) | [stod@stod.is](mailto:stod@stod.is)

## Hvolsvöllur

Ásriki ehf Ásgarði  
Gestastofan Þorvaldseyri  
Héraðsbókasafn Rangæinga Vallarbraut 16  
Kvenfélagið Freyja  
Rafverksæði Ragnars ehf Ormsvellir 10B

## Vík

Hóptferðabílar Suðurlands sf Mánabraut 14  
Mýrdælur ehf Suðurvíkurvegi 2

## Kirkjubæjar- klaustur

Búval ehf - Kirkjubæjarklaustur lójuvöllum 3  
Geirland ehf, hótél- og veitingarekstur  
Icelandair Hótel Klaustur Klausturvegi 6

## Vestmannaeyjar

Bíla- og vélaverkstæðið Nethamar ehf  
Flötum 31  
Bílaverkstæði Sigurjóns Flötum 20  
Bókasafn Vestmannaeyja Safnahúsinu  
Bragginn sf, bílaverkstæði Flötum 20  
D.P.H ehf, sjúkrahjálfun Hólagötu 12  
Eyjaprent hf Strandvegi 47  
Hótel Vestmannaeyjar Vestmannabraut 28  
Karl Kristmanns, umboðs- og heildverslun  
Ofanleitisvegi 15-19  
Kranabílaþjónustan ehf Strandvegi 97  
Kráin ehf Bóðaslóð 12  
Langa ehf Eiðisvegi 5  
Miðstöðin ehf Strandvegi 30  
Rannsóknarþjónustan V.M. Strandvegi 50  
Skýlið Fríðarhöfn  
Teiknistofa Páls Zóphóníassonar ehf  
Kirkjuvegi 23  
Tölvun ehf Strandvegi 51  
Útgerðarfélagið Mór ehf Illugagötu 46  
Vélaverkstæðið Þór ehf Nordursundi 9  
Vinnustöðin hf Hafnargötu 2  
Þekkingarsetur Vestmannaeyja Strandvegi 50

# Kvíði



**Rósa María Guðmundsdóttir**  
geðhjúkrunarfræðingur Reykjalundi



**Inga Hrefna Jónsdóttir**  
sálfræðingur Reykjalundi

Kvíði er edlileg tilfinning bæði hjá börnum og fullorðnum. Hann tengist yfirleitt nýrri reynslu og því sem er óþekkt eins og að byrja í skóla, nýrri vinnu eða að eignast barn. Einnig getum við fundið fyrir kvíða þegar við þurfum að gera eitthvað sem veldur okkur óöryggi. Mikilvægt er að hafa í huga að ef kvíðinn er í hófi og undir góðri stjórn er hann jákvæður og getur hjálpað okkur að nýta betur hæfileika okkar og getu. Einnig getur kvíðinn hjálpað okkur að bregðst hratt við ef þörf er á og forðast raunverulegar hættur eins og í umferðinni. Aftur á móti er lítið á kvíða sem vanda þegar hann er meira eða minna stöðugur eða ekki í samhengi við aðstæður. Þegar kvíðinn er farinn að hafa hamlandi áhrif á daglegt líf og lífs-gæði er talað um að viðkomandi sé með kvíðaröskun.

## Ekki er óalgengt að fólk óttist að það sé með einhvern líkamlegan sjúkdóm eða það sé að missa tökin

### Kvíðaraskanir

Kvíðaraskanir eru algengt vandamál og er tíðni þeirra hér á landi talin svipuð og í nágrannalöndum okkar. Áætla má að tæplega fjórðungur Íslendinga fái kvíðaröskun einhvern tíma á ævinni.

Kvíðaröskunum er skipt niður eftir edli og einkennum í fælni, kvíðaköst (með eða án viðáttufælni), almennan kvíða, áfallastreitu og árættu og þráhyggju. Með fælni er átt við óraunhæfan ótta sem veldur því að viðkomandi forðast ákveðnar aðstæður, hluti eða atferli. Fælni getur komið fram í erfiðleikum með að vera innan um annað fólk (félagsfælni), sem hræðsla við að vera einn á berangri eða innilokun (við-

áttufælni) eða beinst að ákveðnum hlutum eða aðstæðum eins og flugvélum, lyftum og kóngulóm (sértæk fælni). Kvíði getur einnig fylgt fjölmörgum sjúkdómum bæði andlegum og líkamlegum.

### Hvað veldur kvíða?

Það er mjög einstaklingsbundið hvað við þolum mikla streitu en algengt er að kvíði komi fram í tengslum við langvarandi streitu og álag. Talið er að það sé einkum tvennt sem orsaki kvíða. Annars vegar eru það **ytri þættir** eins og atburðir, aðstæður eða kröfur sem þarf að mæta hvort sem þær koma frá okkur sjálfum eða umhverfinu og hins vegar **viðbrögð** okkar við þessu áreiti, það er að segja hvernig við upplifum og túlkum það sem er að gerast.

### Einkenni kvíða

Miklum kvíða fylgja yfirleitt sterk líkamleg einkenni og tilfinningar en kvíðinn hefur einnig áhrif á athygli, einbeitingu, félagslega þátttöku og fleira. Ekki er óalgengt að fólk óttist að það sé með einhvern líkamlegan sjúkdóm eða það sé að missa tökin. Einnig er algengt að þeir sem eru kvíðnir óttist að líta illa út í augum annarra og verða sér til skammar.

### Hvað viðheldur kvíða?

Flestum er það mikilvægt að ráða við aðstæður en þeir sem eru kvíðnir eiga margir sameiginlegt að gera miklar kröfur til sín, hafa lítið sjálfstraust og eru fullvissir um vanmátt sinn til að takast á við hlutina. Þeim hættir til að meta fjölmargar aðstæður sem ógnvekjandi, hættulegar eða erfiðar, það er að segja ofmeta hættuna en vanmeta bjargráð sín og getu. Venjulegir hlutir eins og að vera innan um margt fólk eða fara út í búð virðast meira ógnvekjandi en þeir eru í raun og veru og þetta ofmat setur í gang kvíðaferli eða vítahring sem getur verið erfiðt að stöðva.

Talið er að það séu kvíðatengdar hugsanir sem viðhalda kvíðanum en það eru einkum hugsanir um:

- Aðstæður sem enda illa
- Hugsanir um kvíða og líkamleg einkenni
- Hugsanir tengdar litlu sjálfstrausti

**Þjargráð og meðferð**

Ef þú telur að þú þjáist af kvíða skaltu leita þér hjálpar og fá upplýsingar um eðli og meðferð. Mikilvægt er að bera kvíðann ekki einn og hafðu hugfast að reynsla þín getur orðið öðrum gagnleg. Meðferð við kvíða er mismunandi eftir eðli og alvarleika og við vissar tegundir kvíða getur lyfjameðferð verið hjálpleg. Ýmis konar önnur meðferðarform hafa reynst gagnleg og má þar nefna hugræna atferlismeðferð þar sem er unnið með hugsanir, líðan og atferli. Í stórum dráttum felst meðferðin í þremur skrefum:

1. Að koma auga á kvíðavekjandi hugsanir
2. Að finna raunhæfari og hjálplegri hugsanir
3. Að prófa hugsanir við raunverulegar aðstæður

Stundum getur verið erfitt að koma auga á kvíðavekjandi hugsanir og margir upplifa að kvíðinn komi án fyrirvara eða eins og þrúma úr heiðskíru lofti. Staðreyndin er samt sú að áður hefur einhver hugsun eða hugsanir flogið í gegnum hugann án þess að við tökum eftir þeim. Þessar hugsanir geta verið orðnar sjálfvirkar og birtast endurtekið og ómeðvitað. Til að átta sig á þessum hugsunum er gott að skrá niður aðstæður þegar maður finnur finnur fyrir ótta eða kvíða. Best er að skrá sem fyrst eða um leið og tækifæri gefst. Gott er að spyrja sig spurninga eins og Hvar var ég? Hvað var ég að gera? Með hverjum var ég? Hvað gerðist?

Næsta skrefið er síðan að vinna áfram með kvíðavekjandi hugsanir, finna rök gegn þeim eða raunhæfari hugsanir. Þá getur verið hjálplegt að spyrja sig: Hvað styður þessar

## Kvíði er eðlileg tilfinning og hluti af daglegu lífi, hann er eðlilegt viðbragð og jákvætt afl í lífsbaráttunni

hugsanir? Eru aðrar skýringar mögulegar? Hvað er það versta sem gæti gerst? Oft er líka auðveldara að sjá fleiri hliðar á vandamálum annarra. Það að finna út hvaða ráð þú gæfir vini þínum getur auðveldað þér að sjá fleiri hliðar á vandanum og nýjar lausnir.

Markmiðið er ekki að verða laus við kvíða heldur að læra að bregðast við honum á annan hátt og auka þannig þátttöku í lífinu og lífsgæði. Að ná tökum á kvíða tekur tíma og getur verið mikil vinna. Mikilvægt er að byrja á því sem er ekki of erfitt og aðlaga aðstæður og hraða að þínum þörfum. Þegar einum áfanga er náð er síðan farið í þann næsta. Stundum þarf að fara út í aðstæður (berskjöldun) til að fara í gegnum kvíðann til að upplifa að við ráðum við hlutina þó þeir virðist hættulegir eða ógnvekjandi. Máltækið æfingin skapar meistaran á vel við þegar verið er að vinna með kvíða. Komid hefur í ljós ►



**TENA**

RV.is

## Fagleg og persónuleg þjónusta

Við leiðbeinum skjólstæðingum Sí, einstaklingum með þvagleka og aðstandendum þeirra og veitum ráðgjöf varðandi hjúkrunarvörur.

|  | 4-6 dl<br>0-0.5 dl<br>0.5-1 dl<br>1-1.5 dl<br>1.5-2 dl<br>2-4 dl<br>4-8 dl<br>8-11 dl<br>11-14 dl<br>14-18 dl<br>18-24 dl<br>24-30 dl<br>30-36 dl<br>36-42 dl<br>42-48 dl<br>48-54 dl<br>54-60 dl<br>60-66 dl<br>66-72 dl<br>72-78 dl<br>78-84 dl<br>84-90 dl<br>90-96 dl<br>96-102 dl<br>102-108 dl<br>108-114 dl<br>114-120 dl<br>120-126 dl<br>126-132 dl<br>132-138 dl<br>138-144 dl<br>144-150 dl<br>150-156 dl<br>156-162 dl<br>162-168 dl<br>168-174 dl<br>174-180 dl<br>180-186 dl<br>186-192 dl<br>192-198 dl<br>198-204 dl<br>204-210 dl<br>210-216 dl<br>216-222 dl<br>222-228 dl<br>228-234 dl<br>234-240 dl<br>240-246 dl<br>246-252 dl<br>252-258 dl<br>258-264 dl<br>264-270 dl<br>270-276 dl<br>276-282 dl<br>282-288 dl<br>288-294 dl<br>294-300 dl<br>300-306 dl<br>306-312 dl<br>312-318 dl<br>318-324 dl<br>324-330 dl<br>330-336 dl<br>336-342 dl<br>342-348 dl<br>348-354 dl<br>354-360 dl<br>360-366 dl<br>366-372 dl<br>372-378 dl<br>378-384 dl<br>384-390 dl<br>390-396 dl<br>396-402 dl<br>402-408 dl<br>408-414 dl<br>414-420 dl<br>420-426 dl<br>426-432 dl<br>432-438 dl<br>438-444 dl<br>444-450 dl<br>450-456 dl<br>456-462 dl<br>462-468 dl<br>468-474 dl<br>474-480 dl<br>480-486 dl<br>486-492 dl<br>492-498 dl<br>498-504 dl<br>504-510 dl<br>510-516 dl<br>516-522 dl<br>522-528 dl<br>528-534 dl<br>534-540 dl<br>540-546 dl<br>546-552 dl<br>552-558 dl<br>558-564 dl<br>564-570 dl<br>570-576 dl<br>576-582 dl<br>582-588 dl<br>588-594 dl<br>594-600 dl<br>600-606 dl<br>606-612 dl<br>612-618 dl<br>618-624 dl<br>624-630 dl<br>630-636 dl<br>636-642 dl<br>642-648 dl<br>648-654 dl<br>654-660 dl<br>660-666 dl<br>666-672 dl<br>672-678 dl<br>678-684 dl<br>684-690 dl<br>690-696 dl<br>696-702 dl<br>702-708 dl<br>708-714 dl<br>714-720 dl<br>720-726 dl<br>726-732 dl<br>732-738 dl<br>738-744 dl<br>744-750 dl<br>750-756 dl<br>756-762 dl<br>762-768 dl<br>768-774 dl<br>774-780 dl<br>780-786 dl<br>786-792 dl<br>792-798 dl<br>798-804 dl<br>804-810 dl<br>810-816 dl<br>816-822 dl<br>822-828 dl<br>828-834 dl<br>834-840 dl<br>840-846 dl<br>846-852 dl<br>852-858 dl<br>858-864 dl<br>864-870 dl<br>870-876 dl<br>876-882 dl<br>882-888 dl<br>888-894 dl<br>894-900 dl<br>900-906 dl<br>906-912 dl<br>912-918 dl<br>918-924 dl<br>924-930 dl<br>930-936 dl<br>936-942 dl<br>942-948 dl<br>948-954 dl<br>954-960 dl<br>960-966 dl<br>966-972 dl<br>972-978 dl<br>978-984 dl<br>984-990 dl<br>990-996 dl<br>996-1002 dl<br>1002-1008 dl<br>1008-1014 dl<br>1014-1020 dl<br>1020-1026 dl<br>1026-1032 dl<br>1032-1038 dl<br>1038-1044 dl<br>1044-1050 dl<br>1050-1056 dl<br>1056-1062 dl<br>1062-1068 dl<br>1068-1074 dl<br>1074-1080 dl<br>1080-1086 dl<br>1086-1092 dl<br>1092-1098 dl<br>1098-1104 dl<br>1104-1110 dl<br>1110-1116 dl<br>1116-1122 dl<br>1122-1128 dl<br>1128-1134 dl<br>1134-1140 dl<br>1140-1146 dl<br>1146-1152 dl<br>1152-1158 dl<br>1158-1164 dl<br>1164-1170 dl<br>1170-1176 dl<br>1176-1182 dl<br>1182-1188 dl<br>1188-1194 dl<br>1194-1200 dl<br>1200-1206 dl<br>1206-1212 dl<br>1212-1218 dl<br>1218-1224 dl<br>1224-1230 dl<br>1230-1236 dl<br>1236-1242 dl<br>1242-1248 dl<br>1248-1254 dl<br>1254-1260 dl<br>1260-1266 dl<br>1266-1272 dl<br>1272-1278 dl<br>1278-1284 dl<br>1284-1290 dl<br>1290-1296 dl<br>1296-1302 dl<br>1302-1308 dl<br>1308-1314 dl<br>1314-1320 dl<br>1320-1326 dl<br>1326-1332 dl<br>1332-1338 dl<br>1338-1344 dl<br>1344-1350 dl<br>1350-1356 dl<br>1356-1362 dl<br>1362-1368 dl<br>1368-1374 dl<br>1374-1380 dl<br>1380-1386 dl<br>1386-1392 dl<br>1392-1398 dl<br>1398-1404 dl<br>1404-1410 dl<br>1410-1416 dl<br>1416-1422 dl<br>1422-1428 dl<br>1428-1434 dl<br>1434-1440 dl<br>1440-1446 dl<br>1446-1452 dl<br>1452-1458 dl<br>1458-1464 dl<br>1464-1470 dl<br>1470-1476 dl<br>1476-1482 dl<br>1482-1488 dl<br>1488-1494 dl<br>1494-1500 dl<br>1500-1506 dl<br>1506-1512 dl<br>1512-1518 dl<br>1518-1524 dl<br>1524-1530 dl<br>1530-1536 dl<br>1536-1542 dl<br>1542-1548 dl<br>1548-1554 dl<br>1554-1560 dl<br>1560-1566 dl<br>1566-1572 dl<br>1572-1578 dl<br>1578-1584 dl<br>1584-1590 dl<br>1590-1596 dl<br>1596-1602 dl<br>1602-1608 dl<br>1608-1614 dl<br>1614-1620 dl<br>1620-1626 dl<br>1626-1632 dl<br>1632-1638 dl<br>1638-1644 dl<br>1644-1650 dl<br>1650-1656 dl<br>1656-1662 dl<br>1662-1668 dl<br>1668-1674 dl<br>1674-1680 dl<br>1680-1686 dl<br>1686-1692 dl<br>1692-1698 dl<br>1698-1704 dl<br>1704-1710 dl<br>1710-1716 dl<br>1716-1722 dl<br>1722-1728 dl<br>1728-1734 dl<br>1734-1740 dl<br>1740-1746 dl<br>1746-1752 dl<br>1752-1758 dl<br>1758-1764 dl<br>1764-1770 dl<br>1770-1776 dl<br>1776-1782 dl<br>1782-1788 dl<br>1788-1794 dl<br>1794-1800 dl<br>1800-1806 dl<br>1806-1812 dl<br>1812-1818 dl<br>1818-1824 dl<br>1824-1830 dl<br>1830-1836 dl<br>1836-1842 dl<br>1842-1848 dl<br>1848-1854 dl<br>1854-1860 dl<br>1860-1866 dl<br>1866-1872 dl<br>1872-1878 dl<br>1878-1884 dl<br>1884-1890 dl<br>1890-1896 dl<br>1896-1902 dl<br>1902-1908 dl<br>1908-1914 dl<br>1914-1920 dl<br>1920-1926 dl<br>1926-1932 dl<br>1932-1938 dl<br>1938-1944 dl<br>1944-1950 dl<br>1950-1956 dl<br>1956-1962 dl<br>1962-1968 dl<br>1968-1974 dl<br>1974-1980 dl<br>1980-1986 dl<br>1986-1992 dl<br>1992-1998 dl<br>1998-2004 dl<br>2004-2010 dl<br>2010-2016 dl<br>2016-2022 dl<br>2022-2028 dl<br>2028-2034 dl<br>2034-2040 dl<br>2040-2046 dl<br>2046-2052 dl<br>2052-2058 dl<br>2058-2064 dl<br>2064-2070 dl<br>2070-2076 dl<br>2076-2082 dl<br>2082-2088 dl<br>2088-2094 dl<br>2094-2100 dl<br>2100-2106 dl<br>2106-2112 dl<br>2112-2118 dl<br>2118-2124 dl<br>2124-2130 dl<br>2130-2136 dl<br>2136-2142 dl<br>2142-2148 dl<br>2148-2154 dl<br>2154-2160 dl<br>2160-2166 dl<br>2166-2172 dl<br>2172-2178 dl<br>2178-2184 dl<br>2184-2190 dl<br>2190-2196 dl<br>2196-2202 dl<br>2202-2208 dl<br>2208-2214 dl<br>2214-2220 dl<br>2220-2226 dl<br>2226-2232 dl<br>2232-2238 dl<br>2238-2244 dl<br>2244-2250 dl<br>2250-2256 dl<br>2256-2262 dl<br>2262-2268 dl<br>2268-2274 dl<br>2274-2280 dl<br>2280-2286 dl<br>2286-2292 dl<br>2292-2298 dl<br>2298-2304 dl<br>2304-2310 dl<br>2310-2316 dl<br>2316-2322 dl<br>2322-2328 dl<br>2328-2334 dl<br>2334-2340 dl<br>2340-2346 dl<br>2346-2352 dl<br>2352-2358 dl<br>2358-2364 dl<br>2364-2370 dl<br>2370-2376 dl<br>2376-2382 dl<br>2382-2388 dl<br>2388-2394 dl<br>2394-2400 dl<br>2400-2406 dl<br>2406-2412 dl<br>2412-2418 dl<br>2418-2424 dl<br>2424-2430 dl<br>2430-2436 dl<br>2436-2442 dl<br>2442-2448 dl<br>2448-2454 dl<br>2454-2460 dl<br>2460-2466 dl<br>2466-2472 dl<br>2472-2478 dl<br>2478-2484 dl<br>2484-2490 dl<br>2490-2496 dl<br>2496-2502 dl<br>2502-2508 dl<br>2508-2514 dl<br>2514-2520 dl<br>2520-2526 dl<br>2526-2532 dl<br>2532-2538 dl<br>2538-2544 dl<br>2544-2550 dl<br>2550-2556 dl<br>2556-2562 dl<br>2562-2568 dl<br>2568-2574 dl<br>2574-2580 dl<br>2580-2586 dl<br>2586-2592 dl<br>2592-2598 dl<br>2598-2604 dl<br>2604-2610 dl<br>2610-2616 dl<br>2616-2622 dl<br>2622-2628 dl<br>2628-2634 dl<br>2634-2640 dl<br>2640-2646 dl<br>2646-2652 dl<br>2652-2658 dl<br>2658-2664 dl<br>2664-2670 dl<br>2670-2676 dl<br>2676-2682 dl<br>2682-2688 dl<br>2688-2694 dl<br>2694-2700 dl<br>2700-2706 dl<br>2706-2712 dl<br>2712-2718 dl<br>2718-2724 dl<br>2724-2730 dl<br>2730-2736 dl<br>2736-2742 dl<br>2742-2748 dl<br>2748-2754 dl<br>2754-2760 dl<br>2760-2766 dl<br>2766-2772 dl<br>2772-2778 dl<br>2778-2784 dl<br>2784-2790 dl<br>2790-2796 dl<br>2796-2802 dl<br>2802-2808 dl<br>2808-2814 dl<br>2814-2820 dl<br>2820-2826 dl<br>2826-2832 dl<br>2832-2838 dl<br>2838-2844 dl<br>2844-2850 dl<br>2850-2856 dl<br>2856-2862 dl<br>2862-2868 dl<br>2868-2874 dl<br>2874-2880 dl<br>2880-2886 dl<br>2886-2892 dl<br>2892-2898 dl<br>2898-2904 dl<br>2904-2910 dl<br>2910-2916 dl<br>2916-2922 dl<br>2922-2928 dl<br>2928-2934 dl<br>2934-2940 dl<br>2940-2946 dl<br>2946-2952 dl<br>2952-2958 dl<br>2958-2964 dl<br>2964-2970 dl<br>2970-2976 dl<br>2976-2982 dl<br>2982-2988 dl<br>2988-2994 dl<br>2994-3000 dl |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



Ráðgjöf og úrræði vegna þvagleka

Hafðu samband og við sendum þér TENA bæklinginn.

**Rekstrarvörur**  
– fyrir þig og þinn vinnustað

Réttarhálsi 2 • 110 Reykjavík  
Sími: 520 6666 • sala@rv.is • rv.is





## Margir upplifa að kvíðinn komi án fyrirvara eða eins og þruma úr heiðskíru lofti.

að því meira sem fólk æfir sig því meiri árangri nær það og það sem meira er, árangurinn heldur áfram eftir að eiginlegri meðferð er hætt. Gott er að hafa í huga að hraður hjartsláttur sem fylgir kvíða er ekki hættulegur þó hann sé óþægilegur og að vanlíðanin gengur yfir.

Margir aðrir þættir geta stuðlað að betri líðan og dregið úr kvíða. Nefna má slökun, hugleiðslu og núvitund. Þegar slökun er notuð á árangursríkan hátt hægist á öndun og hjartslætti, blóðþrýstingur lækkar og vöðvaspenna minnkar. Með því að stunda slökun reglulega er hægt að draga úr innri spennu sem skilar sér í betri andlegri líðan og hjálpar til að takast betur á við ýmiss konar áreiti og kvíða í daglegu lífi. Aftur á móti er ekki mælt með að nota slökun í kvíðavekjandi aðstæðum. Einnig er mikilvægt að skipuleggja tíma sinn vel, nota jákvætt sjálfstal og hafa reglu á svefni og svefnvenjum. Reglubundin hreyfing og hollt og gott mataræði skilar sér líka í betri líðan

bæði andlega og líkamlega. Ekki má heldur gleyma félagslega þættinum, en fátt er dýrmætara en að eiga góða fjölskyldu og vini sem hægt er að leita til bæði á góðum og erfiðum stundum.

### Samantekt

Kvíði er eðlileg tilfinning og hluti af daglegu lífi. Hann er eðlilegt viðbragð við áreiti og jákvætt afl í lífsbaráttunni. Aftur á móti getur kvíðinn snúist upp í andhverfu sína þegar hann er orðinn of mikill og farinn að hafa áhrif á daglegt líf og lífsgæði. Hægt er að læra aðferðir til að draga úr og ná betri stjórn á kvíða. 🌱

### Heimildir/ítarefni:

- Fennell, M. og Butler, G. (2005). **Að takast á við kvíða** (Gunnhildur L. Marteinsdóttir, Inga Hrefna Jónsdóttir og Oddi Erlingsson þýddu). Reykjavík: Félag um hugræna atferlismeðferð. (Upphaflega gefin út 1985).
- Inga Hrefna Jónsdóttir, Rósa María Guðmundsdóttir, Vera Siemsen og Þórunn Gunnarsdóttir (Ritstj.) (2010). **HAM Handbók um hugræna atferlismeðferð** (6. útgáfa). Mosfellsbæ: Reykjalundur endurhæfingarmiðstöð. Einnig má nálgast bókina á vefsíðunni: [ham.reykjalundur.is](http://ham.reykjalundur.is)
- Sóley Dröfn Davíðsdóttir (2014). **Náðu tökum á kvíða, fælni og áhyggjum**. Reykjavík: Edda
- Stuart, G.W. (2013). **Principles and Practice of Psychiatric Nursing** (10. útgáfa). St. Louis: Elsevier.

Skoðið ávallt  
leiðbeiningar um  
notkun lyfsins

Ræðst gegn verkjum



# Paratabs®

– Öflugur verkjabani!

**Notkunarsvið:** Paratabs inniheldur virka efnið parasetamól 500 mg. Paratabs er verkjastillandi og hitalækkandi lyf. Lyfið er m.a. notað við höfuðverk, tannverk, tíðaverk, voðaverk og hita. **Skömmtun:** Fullorðnir og unglingar sem eru 50 kg eða þyngri: 1 til 2 töflur á 4 til 6 klst. fresti eftir þörfum, að hámarki 6 töflur/3 g á dag. Börn og unglingar sem eru 43-50 kg að þyngd: 1 tafla á 4 klst. fresti eftir þörfum, að hámarki 5 töflur/2,5 g á dag. Börn sem eru 34-43 kg að þyngd: 1 tafla á 6 klst. fresti eftir þörfum, að hámarki 4 töflur/2 g á dag. Börn sem eru 26-34 kg að þyngd: ½ tafla á 4 klst. fresti eða 1 tafla á 6 klst. fresti eftir þörfum, að hámarki 3 töflur/1,5 g á dag. Paratabs 500 mg er ekki ætlað börnum sem eru innan við 26 kg. **Varúðarreglur:** Þeir sem hafa ofnæmi fyrir parasetamóli eða einhverju hjálparefnanna eiga ekki að nota lyfið. Gæta skal varúðar hjá sjúklingum með skerta lifrar- og nýrnastarfsemi, samhliða meðferð með lyfjum sem hafa áhrif á á lifrarstarfsemi, skort á glúkósa-6-fosfatdehýdrógenasa, rauðalosblóðleysi, ofnotkun áfengis, ofþornun og langvarandi vannæringu. Fordæst skal samhliða notkun Paratabs og áfengis. Paratabs á ekki að nota samtímis öðrum lyfjum sem innihalda parasetamól. Ef teknir eru stærri skammtar en ráðlagðir hámarksskammtar á sólarhring er hætt við alvarlegum lifrarskemmdum. Langvarandi notkun getur valdið alvarlegum og tíðum höfuðverkjum. Gæta skal varúðar hjá sjúklingum með astma, sem eru næmir fyrir acetylsalicylsýru. Ef hár hiti eða einkenni sýkingar eru enn til staðar eftir meðferð í meira en 3 daga, eða ef verkur er enn til staðar eftir meðferð í meira en 5 daga, skal leita til læknis. **Meðganga og brjóstgjöf:** Nota má Paratabs í ráðlögðum skömmtum á meðgöngu eða samhliða brjóstgjöf. **Aukaverkanir:** Parasetamól polist almennt vel, aukaverkanir eru sjaldgæfar ef ráðlögðum skömmtum er fylgt. Ekki taka meira en ráðlagðan skammt. Athugið að hærri skammtar en ráðlagðir eru geta valdið mjög alvarlegum lifrarskemmdum. **Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja lyfinu.** Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Actavis Group PTC ehf. Mars 2015.



**Actavis**

# Líkamleg þjálfun sem meðferðarform



**Arnbjörg Guðmundsdóttir**  
sjúkraþjálfari Reykjalundi



**Kristbjörg Helgadóttir**  
sjúkraþjálfari Reykjalundi

Fjöldi Íslendinga glímir við geðraskanir og ljóst er að þeim sjúkdómum fylgir oft mikil skerðing á lífsgæðum. Lífslíkur einstaklinga með alvarlegan vanda eru auk þess minni þar sem óheilbrigður lífsstíll getur haft í för með sér ýmsa líkamlega sjúkdóma.

Stöðugt samspil á sér stað milli líkama og sálar þar sem hvort hefur áhrif á annað. Aukin þekking á því samspili gerir okkur kleift að hafa jákvæð áhrif á heilsu með ýmsu móti. Undanfarin ár hefur áhugi á hreyfingu í þessu sambandi aukist mikið og á síðustu tveimur til þremur áratugum hafa fjölmargar rannsóknir verið gerðar á áhrifum líkamlegrar þjálfunar á andlega heilsu. Niðurstöður leiða í ljós jákvæð áhrif þjálfunar á þunglyndi, kvíða og streitu og einnig hefur verið sýnt fram á forvarnargildi þjálfunar í tengslum við geðsjúkdóma.

## Þjálfunaraðferðir

Þjálfun er skilgreind sem skipulögð, markviss og endurtekin hreyfing sem ætlað er að bæta eða viðhalda einum eða fleiri þáttum líkamshreysti. Heilsufarslegur ávinningur þjálfunar er fjölþættur og gerir okkur betur í stakk búin að takast á við áskoranir í daglegu lífi. Auk þess að bæta andlega líðan stuðlar þjálfun að endurnýjun og viðhaldi líkamans og virkar í raun bæði sem forvörn og meðferð við ýmsum lífsstílsjúkdómum, t.d. sykursýki, hjarta- og æðasjúkdómum, offitu og stoðkerfisvanda. Til eru margar þjálfunaraðferðir en þol- og styrkþjálfun

hafa mest verið skoðaðar með tilliti til geðraskanana.

**Þolþjálfun** er hreyfing sem reynir á hjarta, lungu og blóðrásarkerfi, svo sem rösk ganga, hjóleiðar, skokk, o.fl. Til þess að ná þolþjálfunarálagi þarf að erfiða nokkuð og talið er nauðsynlegt að álagið nái 60-85% af hámarkspúlsi, en hann má áætla gróflega með því að draga aldur frá tölunni 220. Á þessu þjálfunarálagi er eðlilegt að hitna, svitna, mæðast og finna fyrir þreytutilfinningu. Nota má þessi líkamlegu viðbrögð til að meta ákefð þjálfunarinnar en einnig er hægt að fylgjast með púlsi með því að telja slög í slagæð í eina mínútu eða nota púlsmæli.

**Dæmi:** Fertugur einstaklingur:

Hámarkspúls 220 – 40 (aldur) = 180 slög/mín.

Þjálfunarpúls: 60 til 85 % af 180 er 108 til 153 slög/mín.

Hafa skal í huga að sum blóðþrýstingslækkandi lyf (svo-kallaðir betablokkerar) hafa áhrif á púlsinn á þann hátt að hann hækkar ekki eðlilega við áreynslu og þá er ekki hægt að nota hann sem viðmið!

**Styrkþjálfun** er hreyfing þar sem unnið er með mótstöðu á vöðva. Hægt er að iðka hana á margvíslegan máta, allt eftir getu og markmiðum hvers og eins, t.d. í líkamsræktartækjum, með handlóðum, nota vatnsmótstöðu í sundlaug eða gera æfingar með eigin líkamsþyngd. Áhrif styrkþjálfunar eru mismunandi eftir því hversu mikil mótstaða er, en vöðvar þurfa alltaf að erfiða til að auka styrk. Æskilegt er að byrja rólega, sérstaklega ef fólk er með stoðkerfisvanda, t.d. gigtarsjúkdóm eða langvinna verki og auka mótstöðu smám saman ef vel gengur.

## Magn þjálfunar – hversu mikið er nóg?

Þær ráðleggingar sem stuðst er við varðandi magn þjálfunar koma m.a. frá sænsku stofnuninni Fyss (Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling) en sú stofnun tekur m.a. saman rannsóknir um áhrif þjálfunar á fjölmarga sjúkdóma. Fyrir áhugasama er hægt að finna ýmsan fróðleik inni á heimasíðu þeirra sem er: [www.fyss.se](http://www.fyss.se).

Reikna má með að það taki um átta til níu vikur að ná árangri, þ.e. að jákvæð áhrif á andlega líðan komi fram, en stundum upplifir fólk jákvæðar breytingar mun fyrr. Til þess

**Líkamleg þjálfun bætir andlega og líkamlega líðan og virkar sem forvörn og meðferð við ýmsum lífsstílsjúkdómum**

að árangur viðhaldist er auðvitað mikilvægt að þjálfunin sé reglubundin og verði hluti af daglegu lífi.

**Streita og þjálfun:** Streita er óumflýjanlegur þáttur í lífi nútímamannsins og streituvaldarnir margir. Í hæfilegu magni getur streita haft jákvæð áhrif í daglegu lífi, aukið einbeitingu, færni og afkastagetu. Verði hún hins vegar mikil eða langvarandi getur hún haft margskonar heilsuspillandi áhrif og m.a. leitt til þunglyndis og kvíða. Ráðlögð hreyfing til að draga úr streitueinkennum er þolþjálfun þrisvar til fimm sinnum í viku á breytilegu álagi og 8-10 styrkþjálfunaræfingar tvisvar til þrisvar sinnum í viku þar sem notaðir eru stórir vöðvahópar.

**Kvíði og þjálfun:** Til eru margar gerðir kvíðaraskana en rannsóknir hafa aðallega beinst að áhrifum þjálfunar á ofsakvíða (panic disorder) og almennan kvíða (general anxiety). Við ofsakvíða/felmturröskun er mælt með þolþjálfun á meðalmiklu eða miklu álagi þrisvar til fjórum sinnum í viku í að lágmarki 20 mínútur í senn. Styrkþjálfun til viðbótar hefur jafnframt gefið góðan árangur. Vardandi almennan kvíða kemur styrkþjálfun betur út þó vísbendingar séu um að þolþjálfun virki líka. Þeir sem þjáast af kvíða upplifa stundum vanlíðan við líkamlega áreynslu vegna aukinnar hjartsláttartíðni og hraðari öndunar sem minnir á kvíðaeinkennum. Með fræðslu og stuðningi kemst fólk yfirleitt yfir þessa hindrun.

**Þunglyndi og þjálfun:** Fleiri rannsóknir hafa verið gerðar á áhrifum þjálfunar á þunglyndi en kvíða og hefur þolþjálfun verið rannsökuð mun meira en styrkþjálfun. Mjög jákvæðar niðurstöður hafa komið fram og sýnt hefur verið fram á að sem meðferð við mildu og meðalmiklu þunglyndi getur þolþjálfun gefið svipaðan árangur og notkun gedlyfja og/eða hugrænnar atferlismeðferðar.

Samkvæmt ráðleggingum frá Fyss er æskilegt að stunda þolþjálfun að lágmarki þrisvar í viku í 30 mínútur í senn og styrkþjálfun, 8-10 æfingar, þrisvar í viku en ekki er endilega nauðsynlegt að stunda hvort tveggja. Sumar rannsóknir sem skoðuðu þolþjálfun sýndu meiri árangur ef tímalengd þjálfunar var 150 – 180 mínútur á viku, en þá var styrkþjálfun ekki stunduð jafnhliða.

### Hvers vegna virkar þjálfun?

Ýmsar kenningar hafa komið fram um hvers vegna þjálfun bæti andlega líðan og líklegt er að um marga samverkandi þætti sé að ræða, allt frá lífedeisfræðilegum þáttum til félagslegra.

Líkamlegt álag örvar framleiðslu taugaboðefna í miðtauga-kerfinu, s.s. serotoninins, endorphins og dopamins, sem meðal annars eru talin stuðla að aukinni vellíðan, draga úr sársauka og bæta svefn. Við áreynslu losnar um spennu og í kjölfar álags kemur slökun.

Aðrir þættir sem taldir eru hafa áhrif tengjast breyttri hegðun og sjálfmynd. Algengt er að einstaklingar með gedraskanir verði óvirkir, dragi úr félagslegum samskiptum og hafi tilhneigingu til að einangrast. Aukin virkni og breytt hegðun sem fylgir reglulegri líkamsrækt getur rofið einangrun og haft jákvæð áhrif á hugsun og líðan. Með nýjum venjum upplifa margir að þeir hafi meiri stjórn á sínu lífi sem stuðlar að auknu sjálfstrausti og bættri sjálfmynd. Aukin félagsleg þátttaka hefur í mörgum tilfellum jákvæð áhrif og einnig getur þjálfun leitt hugann frá áhyggjum og neikvæðum hugsunum. Síðast en ekki síst hafa vel þjálfaðir einstaklingar yfirleitt meira þol gagnvart streitu í daglegu lífi en þeir sem eru í slöku formi.

### Þjálfunarleiðir

Þegar verið er að breyta atferli og hegðun má búast við að það taki nokkra mánuði að festa nýjar venjur í sessi, en smám



saman verður yfirleitt auðveldara að stunda þjálfunina og hún verður jafnvel sjálfsagður hluti af daglegu lífi. Margir þurfa stuðning og aðhald til að hefja þjálfun og er stundatafla gott tæki til að halda reglu og ákveða æfingatíma einhverja daga vikunnar. Búseta, fjárhagur og meðferðartilboð hafa að sjálfsögðu áhrif á hversu mikinn stuðning hægt er að fá, en ýmsir fagaðilar gætu komið að því, t.d. sjúkrapjálfarar, íþróttافرæðingar og fleiri. Hreyfiseðill er nýtt úrræði sem verið er að koma á fót í tengslum við heilsugæsluna út um allt land. Því hagar þannig til að lækna ávísa þjálfun með svokölluðum hreyfiseðlum og í framhaldinu fær fólk tíma hjá hreyfistjóra, en hér á landi eru það sjúkrapjálfarar sem sinna því starfi. Hreyfiseðlar eru byggðir á ráðleggingum um þjálfun frá Fyss (sjá framar í grein) og má líkja við lyfseðla, en í stað þess að ávísa lyfjum er meðferðin fólgin í hreyfingu. Hjá hreyfistjórum er tekið viðtal, sett saman þjálfunaráætlun og stuðningur er síðan veittur í gegnum tölvu og síma.

Þjálfunarleiðir geta verið margskonar og best er að velja það sem fólk hefur gaman af að gera, vekur áhuga og er raunhæft. Þó æskilegt sé að hafa í huga ráðleggingar varðandi þjálfun og hreyfingu er mikilvægt að muna að allt er betra en ekkert og skynsamlegt er að byrja rólega en auka síðan álagið jafnt og þétt. Líkamleg virkni (physical activity) er einnig gríðarlega mikilvæg og er þá átt við það að vera virkur í daglegu lífi fyrir utan skipulagða þjálfun, t.d. að ganga í búðina, vinna í garðinum, nota stiga í stað lyftu og sinna heimilisstörfum.

Líkamleg þjálfun sem forvörn og meðferð hefur fyrir löngu sannað gildi sitt. Ljóst er að ef hún kæmi fram á sjónarsviðið sem lyf í töfluformi yrði það lyf afar vinsælt og eflaust það dýrasta á markaðnum víða um heim. Gefum okkur tíma fyrir heilsuna alla ævi! 🌟

### Heimildir:

Fyss (Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling) <http://www.fyss.se>

Josefsson T, Lindwall M, Archer T. Physical exercise intervention in depressive disorders: meta-analysis and systematic review. *Scand J Med Sci Sports*. 2014;24(2): 259-72.

Blumenthal JA, Babyak MA, Doraiswamy PM, Watkins L, Hoffman BM, Barbour KA, Herman S, Craighead WE, Brosse AL, Waugh R, Hinderliter A, Sherwood A. Exercise and pharmacotherapy in the treatment of major depressive disorder. *Psychosom Med* 2007;69: 587-596.

Dunn AL, Trivedi MH, Kampert JB, et al. Exercise treatment for depression. Efficacy and dose response. *Am J Prev Med*. 2005;28:1-8

Lýðheilsustöð, 2008. (Ráðleggingar um hreyfingu).

# Núvitund



**Anna Kristín Þorsteinsdóttir**  
hjúkrunarfræðingur Reykjalundi



**Jóhanna Kr. Steingrimsdóttir**  
hjúkrunarfræðingur Reykjalundi

Núvitund er að taka eftir með ásetningi og að vera meðvit-  
aður um það sem er að gerast hér og nú án þess að dæma.  
Núvitundarþjálfun kennir þér að hafa meðvitaða athygli á  
því sem þú tekur eftir á hverju andartaki fyrir sig. Að dvelja í  
andartakinu þar sem þú mætir því sem kemur upp og viður-  
kennir það.

Núvitund fær okkur til að líta á fleiri hliðar og skoða á  
meðvitaðan hátt aðrar áhrifaríkari leiðir til að bregðast við  
erfiðleikum eða óþægindum í lífinu. Í hvert sinn sem okkur  
tekst að fanga hugsun sem kemur upp í hugann og í hvert sinn  
sem við sleppum hugsun og drögum athyglina aftur að öndun-  
inni eða líkamanum þá erum við að styrkja núvitund okkar.  
Tilfinningar eru hluti af lífinu og hvort þær orsaka vanda eða  
ekki fer eftir því hvernig við bregðumst við þeim. Viljum við að  
hlutirnir séu öðruvísi en þeir eru eða leyfum við þeim að vera  
nákvæmlega eins og þeir eru? Ef við bregðumst við óþægileg-  
um tilfinningum með andúð þá eru allar líkur á að tilfinningin  
magnist og við festumst í vanlíðan.

Rannsóknir hafa sýnt fram á að þjálfun í núvitund getur  
dregið marktækt úr bakslögum hjá þeim sem hafa fengið  
endurtekið þunglyndi og minnkað hættuna á næstu þung-  
lyndislotu um helming. Áhrifin virðast álíka góð og þegar  
notað eru þunglyndislyf. Einnig hafa rannsóknir sýnt að þjálf-  
un í núvitund dragi úr streitu og kvíða.

**„Að gera“ er ástand hugans  
þar sem okkur finnst að við  
getum ekki hætt að reyna að  
ná því fram sem við viljum  
eða losnað við það sem við  
viljum ekki**

**Dæmi I:** Þú ferð í gönguferð með ungu barni, gengur hægt og  
stoppar oft. Þú sérð með augum barnsins hversu merkilegir  
einfaldir hlutir eru. Þú ert að sjá eins og þú hafir aldrei séð  
áður.

**Dæmi II:** Þú ekur leið sem þú þekkir vel, þú áttar þig  
skyndilega á því að þú hefur ekki tekið eftir umhverfinu í góða  
stund. Þú varst með hugann fastan í hugsunum um aðra hluti,  
þú hefur ekið á „sjálfstýringunni.“

Þessi tvö dæmi sýna muninn á milli þess að lifa lífinu lifandi  
hér og nú og þess að þjóta gegnum lífið, án þess að sjá, finna  
bragð, lykt eða snerta á, úr sambandi við umheiminn. Oft  
ökum við á „sjálfstýringu“ en við nánari skoðun þá sjáum við  
að við förum líka að miklu leyti í gegnum lífið á „sjálfstýring-  
unni“. Hugurinn er ekki aðgerðalaus heldur er hann að  
hugsa um það sem við ætlum að gera eða hann dvelur í  
dagdraumum um það sem við gætum gert. Þegar við erum á  
„sjálfstýringu“ þá fer hugur okkar í vinnugír. Hann vinnur á  
bak við tjöldin án þess að við vitum, samþykkið eða veljum  
það. Þá er auðvelt fyrir okkur að renna inn í vanlíðan sem  
getur leitt af sér næstu þunglyndislotu eða áhyggjur sem festa  
okkur í kvíða. Þetta hindrar okkur í að njóta jákvæðra þátta  
í lífi okkar og verður til þess að við tökum varla eftir nema  
hluta af því sem gerist í lífi okkar á hverju augnabliki. Það er  
eðlilegur hlutur að líða illa inn á milli en það sem festir okkur í  
vanlíðan eru tilraunir okkar til að losna undan erfiðum tilfinn-  
ingum sem við viljum ekki hafa. Hugurinn reynir að losa sig  
við vanlíðan með því að hugsa sig úr vandanum. Þessi tilraun  
okkar að losna við vanlíðan með því að hugsa okkur úr henni  
getur dýpkað og lengt enn frekar vanlíðan okkar. Vandinn  
liggur í því hvernig hugurinn bregst við.

Aðferðafræði vinnuhugans virkar vel þegar við leysum  
vandamál eins og að byggja hús og að komast á milli staða en  
þegar vandamálið snertir líðan okkar þá virkar þetta ekki eins  
vel. Því vinnuhugurinn notar sömu aðferðafræði þegar við ætl-  
um ná fram innri persónulegum markmiðum. Markmiðum eins  
og að vera hamingjusamur, vera ekki kvíðinn, vilja ekki vera  
þunglyndur. Það er hér sem það fer að halla undan fæti. Vinnu-  
hugurinn þarf að hafa í huga allan tímann, hvar við erum, hvar



## „Að vera“ er ástand hugans þar sem við erum í fullu sambandi við hvert andartak

við viljum vera og hvar við viljum ekki vera þar til vandamálið er leyst. Við getum hugsað okkur hugann eins og girkassa á bíl. Eins og bíll getur aðeins verið í einum gír í einu þá getur hugurinn bara verið í einum „gír“ í einu. Þetta er mikilvægt því við getum losað okkur frá þeim vanda sem „að gera“ skapar með því að fara í „annan gír“ „að skipta gírur hugans“.

### Að gera

- Erum á „sjálfstýringu“
- Upplifum reynslu okkar í gegnum hugsanir
- Dveljum í því liðna eða framtíðinni
- Reynum að forðast/flýja eða losna við erfiða reynslu eða tilfinningar
- Áherslan er á bilinu á milli þess hvar við erum stödd og hvar við vildum vera
- Lítum á hugsanir sem sannleika/staðreyndir
- Áherslan á að ná ákveðnum markmiðum

### Að vera

- Erum meðvitund og höfum val
- Skynjum reynslu okkar á hverju andartaki
- Erum að fullu til staðar í andartakinu
- Nálgumst erfiðleika með áhuga
- Erum ekki að meta það hvar við erum stödd. Sjáum hugsanir sem eitthvað sem fer í gegnum hugann
- Leyfum hlutunum að vera eins og þeir eru

Mikilvægt er að læra að þekkja muninn á því „að gera“ og „að vera“ í lífinu til þess að geta fært sig frá því „að gera“ í „að vera“.

Núvitund er að taka eftir með ásetningu hér og nú án þess að dæma. Á þennan hátt erum við að færa okkur frá því að gera í það að vera. Við ætlum að stíga út úr „hvírfilbyl hugans,“ vera meðvitund um upplifun okkar. Að dvelja í andartakinu hvernig sem það er, viðurkenna og sættast við það sem er.

Núvitund er í sjálfu sér ekki erfið, áskorunin er að muna eftir að vera í núinu á hverjum degi

Daglegar æfingar draga úr tilhneigingunni til að hugsa of mikið, forðast og hafa áhyggjur af öllu. Þú ferð að taka eftir með áhuga og forvitni, litlum, fallegum hlutum og gleði í kringum þig. Núvitund getur komið af stað miklum breytingum í lífi þínu og liðan. Breytingarnar koma við að ástunda æfingarnar.

### Hvað er það sem við lærum ?

- Að vakna upp frá „sjálfstýringunni“.
- Að skynja líkamann í stað þess að hugsa um hann
- Að vera með því sem er, hér og nú
- Að koma fram við okkur sjálf og reynslu okkar með mildi og samkennd
- Að taka eftir hugsunum sem fyrirbærum í huganum sem koma og fara
- Að hlúa að okkur sjálfum
- Við finnum að við höfum val, hvernig við bregðumst við í stað þess að bregðast við á sjálfvirknan hátt

Núvitund gefur okkur tækifæri til að halda áfram, er ný leið til að taka þátt í lífinu. Mikilvægt er að sýna sér mildi og viðurkenna okkur eins og við erum, á þessari stundu, hér og nú. Þegar við förum að taka eftir okkar innri gagnrýnanda þá sjáum við að rödd hans er ekki sú eina sem er þarna heldur er önnur hljóðlátari, rödd viskunnar sem sér skýrt með mildi hvað þarf að gera jafnvel í erfiðum aðstæðum. Núvitund vísar þér leiðina heim. Við óskum þér farsældar á ferðalagi þínu hér og nú, á hverju augnabliki. 🌟

### Heimildir/ítarefni:

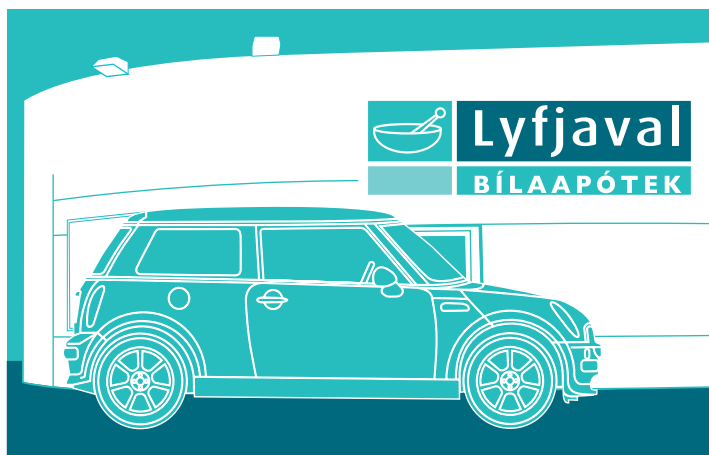
Segal, Z. V., Williams, J. M. G. og Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression, Second Edition. New York: Guilford Press.

Teasdale, J.D., Williams, J. M.G. og Segal, Z.V. (2014). The Mindful Way Workbook: An 8-Week Program to Free Yourself from Depression and Emotional Distress. New York: Guilford Press.

Williams, J. M. G. og Kuyken, W. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy: A promising new approach to preventing depressive relapse. British Journal of Psychiatry, 200, 359-360.

Williams, J. M. G., Teasdale, J. D., Segal, Z. V. og Kabat-Zinn, J. (2007). The mindful way through depression: Freeing yourself from chronic unhappiness. New York: Guilford Press.

**Ertu á hraðferð? Bílalúgan opin  
10-23 alla daga vikunnar.**



## Opið í Lyfjaval

Hæðasmára 10-23 alla daga

Álftamýri 9-18 virka daga

Mjódd 9-18:30 virka daga  
laugardaga 12-16

[Lyfjaval.is](http://Lyfjaval.is)

**Við bjóðum MediSmart Ruby  
blóðsykurmæla og strimla frítt fyrir þá  
sem eru með skírteini frá TR.**



- Mjög einfaldur í notkun, stór skjár, léttur og handhægur
  - „No coding“ þarf ekki að núllstilla
- Þarf mjög lítið magn til mælinga, aðeins 0,6µl
- Mælir blóðsykur á bilinu 1,1-35 mmol/L
  - Mæling tekur aðeins 5 sek.
- Geymir 480 mælingar í minni
  - Hægt að tengja við tölvu

**NÝTT**



**FAGLEG, TRAUST OG PERSÓNULEG ÞJÓNUSTA**