



VEGAN



GRÆNMETIS LASAGNA



FULLELDUÐ OG FREISTANDI HEILSUMÁLTÍÐ

Við hjá **Móður Náttúru** leggjum metnað okkar í að gæði handverksins og heimalagaða bragðið haldi sér í gegnum alla framleiðsluna. Við leggjum þér lið í að styrkja líkamann með því að bjóða upp á matvæli úr gæðahráefnum úr jurtaríkinu. Í þessari fæðu finnurðu góð prótein, fitusýrur, flókin kolvetni, snefilefni, andoxunarefni, vítamín og trefjar. Þetta eru einmitt réttu efnin sem þú þarft á að halda til að hjálpa líkamanum að vera upp á sitt besta.

Efnisyfirlit

3

Heilsulæsi,
heilsuhegðun og lýðheilsumat

4

Hinn beini og breiði...

8

Hver er bílstjórinn í þínu lífi?

12

Grundvallaratriðið er góður svefn

16

Litlar ákvarðanir, mikill ávinningur

18

Sykur, skattur
og skárri heilsa

22

Lífsins ströggli

SÍBS-blaðið

34. árgangur | 2. tölublað | júní 2018

ISSN 1670-0031 (prentuð útgáfa)
ISSN 2547-7188 (rafræn útgáfa)

Útgefandi: SÍBS

Síðumúla 6

108 Reykjavík

sibs@sibs.is, www.sibs.is

Ábyrgðarmaður: Guðmundur Löve
gudmundur@sibs.is

Ritstjóri: Páll Kristinn Pálsson
pallkristinnpalsson@gmail.com

Auglýsingar: Öflun ehf.

Umbrot og prentun: Prentmet ehf.

Upplag: 9.000 eintök



Hlutverk SÍBS er að stuðla að
heilbrigði þjóðarinnar.
SÍBS á og rekur endurhæfingar-
miðstöðina Reykjalund,
öryrkjavinnustaðinn Múlalund,
Heilsumiðstöð SÍBS og Verslun SÍBS,
auk Happraðttis SÍBS.

Heilsulæsi, heilsuhegðun og lýðheilsumat



Guðmundur Löve
framkvæmdastjóri SÍBS

Heilsulæsi felst í stórum dráttum í getu einstaklingsins til að nálgast, skilja, og hagnýta sér upplýsingar til að stuðla að góðri heilsu.¹ Í hugtakinu felst meira en að geta lesið bækling, bókað tíma hjá heilbrigðisstarfsmanni, skilja innihaldslýsingar eða fara eftir leiðbeiningum. Heilsulæsi nær út fyrir einstaklinginn og fjölskylduna og á jafnt við um starfsumhverfi, félagslegt umhverfi og þjóðfélagið allt. Allir efna-hagslegir, félagslegir og umhverfislegir þættir eru undir, og það þýðir að ábyrgðin á heilsulæsi og heilsuhegðun er ekki aðeins einstaklingsins sjálfs heldur samfélagsins alls.

Ábyrgð einstaklingsins felst í að skilja og vera meðvitaður um hvað hefur góð áhrif á líkamlega, andlega og félagslega heilsu. Sá sem er læs á eigin

heilbrigði veit hvað hefur góð áhrif á heilsuna og getur lesið í ýmislegt sem á vegi hans verður og greint á milli þess sem er hollt og hins sem raskar ró hans líkamlega eða andlega. Heilsulæsi byggist þannig á því að skilja, ráða við og sjá tilganginn með hlutunum og hvernig þeir tengjast vellíðan. Með því að horfa á atburði hversdagslífsins með gleraugum heilbrigðisins höfum við skarpari sýn á leiðirnar til heilbrigðis.²

Ábyrgð fyrirtækja og félagasamtaka felst ekki síst í að styðja undir heilsuhegðun einstaklinga með ýmsu móti, sama hvort það er að hafa læsta hjólageymslu á vinnustaðnum, setja yfirbyggð kerruskýli við leikskólana, leggja göngustíga, fjarlægja sælgætissjálfsala úr íþróttamiðstöðvum og hætta að nefna íþróttamót eftir gosi og skyndibitum.

Ábyrgð heilbrigðiskerfisins kristallast í að efla stöðu forvarna. Skoða mætti hvort heimila ætti Sjúkratryggingum Íslands að verja fé til beinna forvarna á annan hátt en einungis gegnum heilsugæsluna. Sem dæmi má nefna lýðheilsuverkefnið SÍBS Líf og heilsa þar sem farið er um landið og almenningi boðin ókeypis mæling á blóðþrýstingi, blóðfitu og fleiri gildum. Markmið í starfsáætlun Embættis landlæknis 2017–2018 við að koma á lýðheilsumati er einnig gott dæmi um þetta.

Ábyrgð stjórnvalda hlýtur að teljast að gera lýðheilsu að föstum hluta stjórnsýslunnar. Góð leið til þess er einmitt að koma á formlegu ferli um lýðheilsumat. Þegar er fyrir hendi í lögum um mat á umhverfisáhrifum skilgreining á umhverfi sem innifelur samfélag, heilbrigði og atvinnu engu síður en landslag og lífríki. Að koma á lýðheilsumati er í senn einföld og áhrifarík aðgerð.

Í Lýðheilsustefnu velferðarráðuneytisins frá 2016 kemur fram að Embætti landlæknis muni þróa og staðfæra lýðheilsumat fyrir Ísland um ferli til að leggja mat á bein og óbein áhrif stjórnsýsluákvæðana og lagasetningar á lýðheilsu.³ Reyndar er brýnt að slík kvöð um lýðheilsumat nái út fyrir stjórnsýsluna og löggjafann, og taki einnig til meiri háttar aðgerða lögaðila og einstaklinga sem líkleg eru til að hafa áhrif á lýðheilsu, rétt eins og hefðbundið umhverfismat. Lýðheilsumat má jafnvel fella undir og gera hluta af umhverfismati og samnýta þannig þau ferli og stofnanir sem fyrir eru.

Glötuð góð æviár vegna sjúkdómsbyrði Íslendinga voru tæplega 72 þúsund árið 2016.⁴ Miðað við 7,3 milljón króna landsframleiðslu á mann sama ár, nemur samfélagslegur kostnaður vegna sjúkdómsbyrði meira en 500 milljörðum króna á ári, fyrir utan þann mannlega harmleik sem liggur þar að baki. Efling heilsulæsis og heilsuhegðunar er sameiginlegt verkefni okkar allra.

1. Nutbeam, Don. 1998. "Health promotion glossary." Health Promotion International, 13 (4): 349-364. doi:10.1093/heapro/13.4.349
2. Sigrún Gunnarsdóttir. 2002. "Að lesa í eigin heilbrigði – heilsulæsi". Morgunblaðið, 23. nóvember 2002.
3. Velferðarráðuneytið. 2016. Lýðheilsustefna og aðgerðaráætlun sem stuðlar að heilsuefandi samfélagi. Velferðarráðuneytið.
4. Global Burden of Disease Collaborative Network 2017. Global Burden of Disease Study 2016 (GBD 2016) Results. Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). Sótt 8. júní 2018 á <http://ghdx.healthdata.org/gbd-results-tool>.

Hinn beini og breiði...



Tryggvi Þorgeirsson
læknir og lýðheilsufræðingur

Það er til sá vegur sem beinir okkur til góðrar heilsu. Við veginn mætti hugsa sér að standi þrír stórir vegvísar sem á er ritað „Borðum hollt“, „Hreyfum okkur“, og „Gæt-um að streitunni“. Mikilvægi þessara skilaboða fyrir heilsuna dylst engum. Þau eru öll skynsamleg og staðfest með fjölda rannsókna. Vegurinn til góðrar heilsu getur þó verið vandrataður. Við þekkjum það líklegast flest hversu auðvelt er að bruna framhjá

vegvisunum og gleyma því að hlýða boðunum.

Líkt og gjarnan á við um lýðheilsuskilaboð hljóma vegvísarnir fremur óspennandi. Svart-hvítar upplýsingar og staðreyndir sem innihalda þurra tölfræði: „Gakktu 150 mínútur á viku og þú minnkar líkur á að fá sykursýki um 20%“.

Við sama veg standa önnur áhugaverðari skilti. Þau eru litrík og skemmtileg, með fallegum myndum og auglýsa vörur á borð við ís, gos og sælgæti sem losa boðefni í heilanum sem láta okkur líða vel hér og nú. Við könnumst væntanlega öll við að hafa látið þessi skilti ráða ferðinni oftar en við kærum okkur um að muna.

Ljón í veginum

Það eru ýmsir áhugaverðir kraftar að verki sem toga í okkur á vegferðinni. Þeirra á meðal eru atferlisfræðilegir og þjóðfélagslegir kraftar. Því betur sem við áttum okkur á þeim kröftum sem eru að verki, þeim mun betur getum við stjórnað ferðinni og dregið úr áhættu okkar á lífsstílstengdum kvillum á borð við sykursýki 2 og hjartasjúkdóma.

Áður en við skoðum hvernig við getum betur fylgt góðu vegvisunum er gott að staldra við, líta fyrst á útsýnið frá veginum, átta okkur á því hvar við erum nú stödd og hvert



Misáhugaverðir vegvísar eru á veginum til góðrar heilsu.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 donut (53g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 210	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
Total Fat 12g	19%
Saturated Fat 6g	28%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 220mg	9%
Total Carbohydrate 25g	8%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 12g	
Protein 1g	

Meirihluti fullorðinna á erfitt með að nýta sér tölulegar heilsutengdar upplýsingar til gagns.

skal haldið. Tölurnar eru sláandi: Langvinnir lífsstílstengdir sjúkdómar valda um 86% dauðsfalla og allt að 80% heilbrigðis-kostnaðar í Evrópu og umfangið vex stöðugt. Árið 1980 hrjáði sykursýki 108 milljón manns í heiminum en nú tæpum fjórum áratugum síðar hefur sú tala ríflega færfaldast og nemur 422 milljónum manna. Mikill meirihluti þessara tilfella, eða um 90%, er sykursýki 2 („áunnin sykursýki“) sem hefur sterk tengsl við hreyfingarleysi, óheilbriggt mataræði, offitu og streitu. Áætlað er að um 60% Íslendinga (155.000 manns) séu í ofþyngd og að um 7% fullorðinna (um 20.000 manns) séu með sykursýki.

Í nágrannalöndum eins og Bandaríkjunum og Bretlandi eru um 1 af 3 fullorðnum með forstígg sykursýki (e. prediabetes), en það þýðir að blóðsykurinn er byrjaður að hækka og hætta á sykursýki 2 og alvarlegum sjúkdómum eins og hjartaáfalli er aukin. Algengi þessa ástands hefur ekki enn verið metið hér á landi en ef hlutfallið er áþekkt því sem er í nágrannalöndunum má ætla að yfir 80.000 Íslendingar hafi forstígg sykursýki. Ef þú átt þrjá vini, þá er líklegt að slíkt eigi við um einn þeirra.

Góðu fréttirnar eru þær að lífsstílstengdir sjúkdómar eins og sykursýki 2 þróast oftast yfir langan tíma og hægt er að grípa inn í þá þróun og jafnvel snúa henni við með lífsstílsbreytingum. Erlendar rannsóknir sýna að skipulögð lífsstílsmeðferð sem hjálpar til að bæta mataræði, hreyfingu og streitustjórn getur meira en helmingað líkurnar á að þróa með sér sykursýki 2. Lífsstílsmeðferð getur verið tvöfalt árangursríkari í baráttunni við sykursýki en algengasta lyfið sem notað er í þeim tilgangi.

Ofangreindar tölur sýna að það gætu verið um 100.000 fullorðnir einstaklingar á Íslandi sem hafa annaðhvort sykursýki 2 eða forstígg hennar. Ýmsar hindranir standa í vegi lífsstílsbreytinga á stórum skala. Ein slík er ótrúlega algeng en furðu lítið í umræðunni, en það er lágt heilsulæsi. Heilsulæsi er getan til að taka upplýstar ákvarðanir sem byggjast á heilsutengdum upplýsingum. Erlendar rannsóknir sýna að um helmingur fullorðinna á erfitt með að nýta sér heilsuupplýsingar til gagns. Ef upplýsingar innihalda mikið af tölum má ætla að um 60% fullorðinna (155.000 fullorðnir Íslendingar) eigi erfitt með að nýta sér þær til gagns, þar sem þörf fyrir talnalæsi bætist ofan á heilsulæsi.



Ef þú átt þrjá vini, þá er líklegt að einn þeirra sé með forstíg sykursýki 2.

Það er því nauðsynlegt að taka lágt heilsulæsi með í myndina ef við ætlum að bæta heilsu heillar þjóðar. Hefðbundin lýðheilsuinnngrip sem byggjast á upplýsingagjöf (fræðsla og áróður) nýtast fyrst og fremst þeim minnihluta fólks sem hefur gott heilsulæsi. Á sama tíma nýtast svokölluð umhverfisinnngrip (s.s. að fækka útsölustöðum áfengis og að setja á sykurskatt) öllum óháð heilsulæsi.

Áhrif streitu

Streita og þreyta hafa áhrif á það hve góðar ákvarðanir við tökum á heilsuvegferð okkar og hvaða vegvísunum við veitum athygli. Þegar við erum þreytt og undir álagi reynir heilinn að spara sér orku með því að nota frumstæðari heilastöðvar við ákvarðanatöku. Þessar heilastöðvar eru stundum kallaðar krókódílaheilinn vegna þess að þær líkjast heilastöðvum í skriðdýrum. Þegar við notum þann hluta heilans leiðir það gjarnan til annarrar niðurstöðu en þegar hinn „skynsami, upplýsti“ hluti heilans (sem situr í framheilanum) er við stjórnvölinn.

Rannsakendurnir Baba Shiv and Alexander Fedorikhin gerðu áhugaverða rannsókn sem sýndi dæmi um þessi áhrif. Þátttakendum í rannsókninni var boðin hressing og máttu þeir velja á milli kökusneiðar og ávaxtasalats. Hjá hluta þátttakenda var búið til álag á úrvinnslugetu heilans með því að biðja þau um að leggja á minnið sjö stafa tölu á meðan þau snæddu hressinguna. Í ljós kom að þegar heilinn var undir slíku álagi



Í rannsókn sem sagt er frá í greininni völdu þátttakendur oftast kökusneið framyfir ávaxtasalat ef þeir voru undir álagi samanborið við þátttakendur í hvíld.

voru þátttakendur 50% líklegri til að velja kökusneiðina en þeir sem voru í hvíld.

Það getur því verið mikilvægur hluti af heilsuefningu að læra aðferðir til að draga úr og takast á við streitu. Ýmsar leiðir eru til þess svo sem að fara út í göngutúr eða taka sér tíma á hverjum degi til að huga að öndun eða hlusta á slökunaræfingu. Einnig getur verið gott að styðja rökrétta hluta heilans í „baráttunni“ við krókódílaheilann, svo sem með því að skrifa og fylgja innkaupalista við innkaup þar sem við erum oftast en ekki þreytt og undir margvíslegu álagi þegar haldið er út í búð.

Einnig kemur í ljós að krókódílaheilinn svokallaði reynir gjarnan að stytta sér leið við ákvarðanatöku. Hann leitast til dæmis við að taka ákvarðanir um skammtastærðir með því að miða við þætti í umhverfinu, svo sem stærð og löggun mataríláta. Þannig getum við haft áhrif á heilann án þess að verða þess vör, svo sem með því að nota há og mjó glös fyrir



Rannsóknir benda til þess að við drekkum minna magn úr mjóum glösum en breiðum, jafnvel þótt glösin rúmi sama magn af vökva.

óhollari drykki (til dæmis gosdrykki eða ávaxtasafa) þar sem þau leiða til þess að við drekkum minna en ef glösin eru breið. Einnig er vel þekkt að með því að nota minni diska og önnur matarílát borðum við minna en ef ílátin eru stór.

Læknirinn Susie Pedersen og samstarfsmenn hennar höfðu slíkar niðurstöður í huga þegar þau gerðu rannsókn á meðal hóps fólks með offitu og sykursýki 2. Hluta hópsins voru boðnir nýir og minni diskar sem leiddu til minni matarinntöku. Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu að hópurinn með minni diskana var þrefalt líklegri til að ná þyngdarmarkmiðum sínum og ríflega tvöfalt líklegri til að geta dregið úr notkun sykursýkislyfja. Einfaldlega með því að nota minni diska. Þetta eru góðir vegvísar.

Notkun tækni til að halda okkur á veginum

Þar sem umfang heilsufarsvandans er jafnstórt og áður er rakið þarf að leita allra ráða til hjálpa einstaklingum að haldast á beinu brautinni sem liggur í átt til góðrar heilsu. Nú þegar snjallsímar sitja í flestum vösum opnast fleiri tækifæri en áður hafa boðist. Með slíkri tækni er hægt að bjóða fræðslu, stuðning og þjálfun og verðlauna góðar heilsufarsákvarðanir með því að losa sömu ánægjuvaldandi efni (svo sem dópamín) sem drógu okkur upphaflega af réttri braut.

Tæknin getur þannig leyft okkur að ná meiri árangri og styðja fleiri á sinni heilsuvegferð. Þannig má bæði styðja ►



Á þriggja vikna tímabili dró starfsfólk Reykjavíkurborgar úr sykurneyslu sem nam þyngd tíu fílsunga.

einstaklinga til betri vegar og hjálpa stjórnendum fyrirtækja og sveitarfélaga að hlúa að heilsu starfsfólks síns, mannauðsins.

Dæmi um slíka notkun á sér stað á meðal starfsfólks Reykjavíkurborgar. Undanfarið ár hafa yfir 4.000 starfsmenn borgarinnar tekið þátt í margvíslegri heilsuefingu með stuðningi tækninnar. Í endurteknum þriggja vikna heilsuviðburðum er unnið ýmist með næringu, hreyfingu eða geðrækt.

Starfsmenn borgarinnar gerðu samanlagt yfir 500.000 heilsuefandi æfingar á einum slíkum þriggja vikna viðburði.

Virgni af þessari stærðargráðu væri erfitt að styðja öðruvísi en með aðstoð tækninnar, nema með miklum tilkostnaði. Starfsmenn fengu á tímabilinu stuðning við að draga úr neyslu á gosi og sælgæti og drógu úr neyslunni um sem nemur samanlagt eitt tonn af sykri á þremur vikum. Einnig gengu þeir vegalengd sem nemur 100 ferðum upp á tind Everestfjalls með því taka stigann í stað lyftu.

Þátttakendum var einnig boðið að meta áhættu sína á sykursýki og öðrum kvillum með aðstoð tækninnar. Þeim sem metnir voru í aukinni áhættu bauðst að taka þátt í 16 vikna lífsstílsþjálfun þar sem þátttakendur voru studdir í gegnum breytingar á mataræði, hreyfingu og streitustjórnun sem geta helmingað þá áhættu.

Niðurlag

Borðum rétt, hreyfum okkur og gætum að streitunni eru allt saman góðir og gildir vegvísar á vegferð okkar til góðrar heilsu. Þeir eru enn betri ef við getum notið ferðalagsins í leiðinni.

Góð heilsa og líðan er undirstaða alls annars í lífinu. Það eru vissulega mörg ljón í veginum til betri heilsu og líðanar og auðvelt getur verið að villast af leið. En ef við leitum eftir réttu vegvísunum og notum ef til vill tæknina til að hjálpa til við leiðsögnina þá er víst að við getum aukið líkurnar á að komast klakklaust á réttan áfangastað og getum jafnvel notið útsýnisins á leiðinni. 🌟

Um höfundinn

Tryggvi Þorgeirsson er læknir og lýðheilsufræðingur og framkvæmdastjóri SidekickHealth, heilbrigðisfyrirtækis sem vinnur með heilbrigðisstofnunum og fyrirtækjum að heilsuefingu. Tryggvi kennir jafnframt fyrirbyggjandi lækisfræði við Háskóla Íslands og er gestakennari við Harvard og MIT.



Fagleg og persónuleg þjónusta

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

	0-1 cl 0-10 ml	1-2 cl 1-10 ml	2-4 cl 2-10 ml	4-8 cl 4-10 ml	8-11 cl 8-11 ml	11-14 cl 11-14 ml	14-17 cl 14-17 ml
TENA Men							
TENA Lady							
TENA Pants							
TENA Flex							
TENA Comfort							
TENA Soft							

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



Reykjavík
A. Margeirsson ehf Flúðaseli 48
Adalverkstæðið ehf Marlarhöfða 2
Adalvík ehf Síðumúla 13
AH Flutningar, sendibílar Hamravík 32
Analytica ehf Síðumúla 14
Apmedia.is Engjateigi 3
Arkis arkitektar ehf Kleppsvegi 152
Á.K. Sjúkrabjálfun ehf Þverholti 18
Áltak ehf Fossaleyni 8
Árbæjarapótek ehf Hraunbæ 115
Ásbjörn Ólafsson ehf Köllunarklettsvegi 6
ÁTVR Vinbúðir Stuðlahálsi 2
B&B gluggatjaldahreinsun ehf Grandagardi 71
B.Ó.B sf Bildshöfða 14
Barnatannlæknastofan ehf Faxafeni II
Betra líf ehf Kringlunni 8
BG pípulagnir ehf Fjarðarási II
Bilakringlan Funahöfða 17
Bilamálun Sigursveins Sigurðssonar Hyrjarhöfða 4
Bílasmiðurinn hf Bildshöfða 16
Bílaumboðið Askja ehf Krókhálsi II
Bjarnar ehf Borgartúni 30
Bláðamannafélag Íslands Síðumúla 23
Blikksmiðjan Glófaxi hf Ármúla 42
Boozt bar Súðavogi 7
Borgar Apótek Borgartúni 28
Borgarhljól ehf Hverfisgötu 50
Bókaútgáfan Hólar ehf Hagaseli 14
Bókhaldsstofa Haraldr slf Síðumúla 29
Brim hf Fiskislóð 14
Brúskur hársnyrtistofa Höfðabakka 9 s: 587 7900
Danfoss hf Skútuvogi 6
Danica sjávarafurðir ehf Suðurgötu 10
Diplo ehf Krókhálsi 4
Dokkan þekkingar- og tengslanet www.dokkan.is
Efling stéttarfélag Sætúni I
Efnalausnir ehf Kjalarvogur 5
Eignamiðlun ehf Grensásvegi II
Eignaskipting ehf Unufelli 34
Eignamsjón hf Suðurlandsbraut 30
Endurskoðun og reikningshald ehf Suðurlandsbraut 22
Ernst & Young ehf Borgartúni 30
Essemu auglýsingar & markaðsráðgjöf Síðumúla 33
Félag íslenskra bifreiðaeigenda Skúlagötu 19
Félag íslenskra hjúkrunarfræðinga Suðurlandsbraut 22
Félag Sjúkrabjálfa Borgartúni 6
Félag skipstjórnarmanna Grensásvegi 13
Félagsbústaðir hf Hallveigarstíg I
Fínka ehf málningarverktakar Norðurási 6
Fjárhald ehf
Fjöleignir ehf Tryggvagötu II
Flúgger ehf Stórhöfða 44
G.K. trésmiði ehf Vættaborgum 21
Gatnæðjónustan ehf Bakkastöðum 81
Gauvi Pip ehf Skipasundi I
Gilbert úrsmiður - jswatch.com Laugavegi 62
Gróðrarstöðin Mörk Stjórnugróf 18
Grænn markaður ehf Réttarhálsi 2

Guðmundur Arason ehf smiðjárn Skútuvogi 4
Hamborgarabúlla Tómasar Geirsgötu I
Hamborgarabúlla Tómasar - Við erum öll jöfn Bildshöfða 18
Happdrætti Háskóla Íslands Tjarnargötu 4
Hár og heilun ehf Ármúla 34
Hársnyrtistofan Aida Blönduhlið 35
Hársnyrtistofan Arnarbakka ehf Arnarbakka 2
Heimahúsið ehf húsgagnaverslun Ármúla 8
Hekla hf Laugavegi 172-174
Helgason og Co ehf Gylfaflöt 24-30
Henson sports Brautarholti 24
Herrafataverslun Birgis ehf Fákafeni II
Heyrnar og talméinstöð Íslands
HGK ehf Laugavegi 13
Hið íslenska reðasafn ehf Laugavegi 116
Hjá Ingvarsson ehf Vesturási 5
Hjólástillingar ehf Hamarshöfða 3
Hjúkrunarheimilið Skjól Kleppsvegi 64
Hókus Pókus ehf Laugavegi 69
Hóperðarþjónusta Reykjavík ehf Brúnastöðum 3
Hótel Leifur Eiríksson ehf Skólavörðustíg 45
Hringsjá náms- og starfsendurhæfing Hátúni 10d
HS smiðar ehf Vættaborgum 120
Hússtjórnmarskóli Reykjavíkur Sólvalldagötu 12
Höfðakaffi ehf Vagnhöfða II
Höfði fasteignasala Suðurlandsbraut 52
Icelandic Fish & Chips ehf veitingastaður Tryggvagötu II Hafnarhvoli
IG Ferðir ehf Dugguvogur 10
Innigardar ehf Hraunbær 117
Innlifun ehf Suðurlandsbraut 26
Innnes ehf Fossaleyni 21
Isavia Reykjavíkurflugvelli
Íslandsstofa Sundagördum 2
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf Bildshöfða 12
Ísmar ehf Síðumúla 28
Ísold ehf Nethyll 3
Ís-spor ehf Síðumúla 17
JE Skjanni ehf byggingaverktakar Stórhöfða 33
Jónatansson & Co lögfræðistofa ehf Suðurlandsbraut 6
K. H. G. Þjónustan ehf Eirhöfða 14
Kj Kjartansson hf Skipholti 35
Kjaran ehf Síðumúla 12-14
Kjöthöllin ehf Skipholti 70 og Háaleitisbraut
Klettur - sala og þjónusta ehf Klettagördum 8-10
KOM almannatengsl Katrínartúni 2
Kólus ehf Tunguhálsi 5
Kramhúsið ehf Skólavörðustíg 12
Lagastöð lögfræðisþjónusta ehf Lágmúla 7
Landslag ehf Skólavörðustíg II
Landsnet hf - landsnet.is Gylfaflöt 9
Landssamband lögreglumanna Grettisgötu 89
Landssamtök lífeyrissjóða Guðrúnartúni I
Láshúsið ehf Bildshöfða 16
LC Ráðgjöf ehf stjórnmunar- og rekstrarráðgjöf
Litamálun ehf Kirkjustétt 9
Logoflex ehf Smiðshöfða 9
Lyfjaver ehf Suðurlandsbraut 22
Lögfræðistofa Reykjavíkur ehf Borgartúni 25

Lögreglustjórnir á höfuðborgarsvæðinu Hverfisgötu 115
Margt smátt ehf Guðrðarstíg 6-8
Matthias ehf Vesturföld 40
MD vélar ehf- www.mdvelar.is Vagnhöfða 12
Meba- úr og skart Kringlunni og Smáralind
Mennta- og menningarmálaráðuneytið Sölvhólgötu 4
Menntaskólinn við Sund Gnóðarvogi 49
Mirage slf Lyngríma 3
Myconceptstore Laugavegi 45
Nasdaq Iceland Laugavegi 182
Nasdaq verðbréfamíðstöð hf Laugavegi 182
Neshamar ehf Gufunesvegi I
Nói-Sírius hf Hesthálsi 2-4
Nýi öðuskólinn ehf Klettagördum II
Nýja sendibílastöðin hf Knarrarvogi 2
Oddgeir Gylfason tannlæknir og læknir Vínlandsleið 16
Orkuvirki ehf Tunguhálsi 3
Ósal ehf Tangarhöfða 4
Parket og gólf Ármúla 32
Páll V Einarsson slf Viðimel 31
Pfaff hf Grensásvegi 13
PK dM Arkitektar ehf Brautarholti 4
Rafax ehf Skútuvogi 6
Rafsvið sf Viðarhöfða 6
Rafval sf Skógarseli 33
Rafvöðgerðir ehf Reykási 24
Rarik ehf Övergshöfða 2
Ratsjá ehf Laugavegi 26
Regla - netbókhaldskerfi Suðurlandsbraut 50
Reykjavík chips Vítastíg 10
Reykjavíkurborg Ráðhúsinu
Reykjavíkúrprófastsdæmi eystra Þangbakka 5
Réttur - ráðgjöf & mállutningur Klapparstíg 25-27
RG Lögmenn ehf Skeifunni 17
Rima Apótek Langaríma 21-23
S.G. þjónustan ehf Starengi 102
Sagðækni ehf Bæjarflöt 8
Samtök afurðastöðva í mjólkuríðnaði sf Bitruhálsi I
Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja - SSF Nethyll 2e
Sanitas heildverslun ehf Skútuvogi 11a
Segull ehf Hólmastöð 6
Sérefni ehf málningarvörðverslun Síðumúla 22
Shalimar Pakistanska veitingahúsið Austurstræti 4
Sigurdur I. Halldórsson hdl Síðumúla 13
Sjávargrillið ehf Skólavörðustíg 14
Sjúkrabjálfun Styrkur ehf Höfðabakka 9
Sjúkrabjálfunarstöðin ehf Þverholti 18
Skerping Veigars Geithömrur 3
Skorri ehf Bildshöfða 12
Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs Skógarhlíð 14
SM kvótapiing ehf Tryggvagötu II
Smith og Norland hf Nótúni 4
Stansverk ehf Hamarshöfða 7
Stíja sjúkrabjálfun Hátúni 12
Styrja ehf Depluhólum 5
Suzuki bílar hf Skeifunni 17
Söluturninn Vikivaki Laugavegi 5
Söngskólinn í Reykjavík Snorrabraut 54

Tannlæknastofa Sigríðar Rósu Viðisdóttur Réttarholtsvegi 3
Tannlæknastofan Mörkin 6 sf Mörkinni 6
Tannmiðlun ehf Stangarhyl 7
Tark - Arkitektar Brautarholti 6
TBG ehf Grensásvegi 7
THG Arkitektar ehf Faxafeni 9
Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræði Keldum Vesturlandsvegi
Tónastöðin ehf Skipholti 50d
TREX-Hóperðamíðstöðin Hesthálsi 10
Trésmiðja GKS ehf Funahöfða 19
Triton ehf Grandagardi 16
Tölvar ehf Síðumúla I
Umslag ehf Lágmúla 5
Útaraþjónusta Rúnars Geirmundssonar Þverholti 30
VA arkitektar ehf Borgartúni 6
Varmi ehf Laugavegi 168
Verkfræðistofan Skipatækni ehf Ármúla I
Verkfræðistofan VIK ehf Borgartúni 6
Verksýn ehf - www.verksyn.is Síðumúla I
Verslunin Álfrheimar Háaleitisbraut 153
Verslunin Brynja ehf Laugavegi 29
Verslunin Rangá Skipasundi 56
Vélsmiðjan Harka hf Hamarshöfða 7
Við og Við sf Gylfaflöt 3
Vilberg kranaleiga ehf Fannaföld 139
Vilhjálmsson sf heildverslun Sundaborg I
Vikurós ehf bilamálun og réttirgar Bæjarflöt 6
VM - Félag vélstjóra og málmtæknimanna Stórhöfða 25
Vörubílastöðin Þróttur hf Sævarhöfða 12
www.truckburgers.is
www.vefhysing.is Bakkaseli 13
Zymetech ehf Fiskislóð 39
Örninn ehf Faxafeni 8

Seltjarnarnes

Seltjarnarneskirkja

Vogar

Arktik Rok Motel ehf lóndal I
Sveitarfélagið Vogar lóndal 2

Kópavogur

ALARK arkitektar ehf Dalvegi 18
Alur blikksmiðja ehf Smiðjuvegi 58
Arnarljós Digranesheiði 45
Bak Höfn ehf Jökullalind 8
Bazaar Reykjavík ehf Bæjarlind 6
Bifreiðaverkstæðið Stimpill ehf Akralind 9
Bilaklæðningar hf Kársnesbraut 100
Bilalakk ehf Dalbrekku 28
Bilaverkstæði Kjtans og Þorgeirs sf Smiðjuvegi 48d
Biljöfur-varahlutir ehf Smiðjuvegi 72
Bilróðumeistarinn slf Dalvegi 18
Blikksmiðjan Vík ehf Skemmuvegi 42
CampEasy ehf Smiðjuvegi 72
Delila og Samson sf Grænatúni I
dk hugbúnaður ehf www.dk.is Smáratorgi 3
Exton ehf Vesturvör 30a
Fasteignamiðstöðin ehf Hlíðasmára 17
GG Sport Smiðjuvegi 8 græn gata



Hver er bílstjórinn í þínu lífi?



Hugrún Linda Guðmundsdóttir
félagsráðgjafi MA, mark-
þjálfari og núvitundarkennari,
eigandi Heillandi hugar,
fræðslu- og heilsuseturs.

Nútíminn er orðinn ansi streituvaldandi, álagið snýst um að standa sig í skóla, vinnu og einkalífi. Utanadkomandi kröfur virðast endalaugar og síast inn með auknum aðgangi að tækni eins og neti, tölvum og sínum. Bæði er það óheftur aðgangur okkar að umheiminum sem og óheftur aðgangur umheimsins að okkur. Þetta á bæði við um börn og fullorðna. Við eigum erfitt með að setja okkur mörk, við viljum standa okkur vel, taka þátt í sem flestu og eigum erfitt með að forgangsraða því sem skiptir okkur mestu máli og er hjálplegast fyrir okkur. Svo bætast við veikindi, óvæntir atburðir og jafnvel áföll. Oft á tíðum virkar þetta ástand eins og við höfum ekki stjórn á neinu. Þegar þangað er komið förum við sennilega að finna fyrir streitueinkennum, kvíða, depurð og jafnvel einkennum kulnunar eða örmögnunar. Við bregðumst oft við ástandinu með óhjálplegum leiðum sem viðhalda ástandinu og komumst ekki út úr vítahringnum.

Fyrir utan daglegar áskoranir ber hvert þroskatímabil í lífinu með sér áskoranir, þegar við förum í gegnum barnæskuna, unglingsárin, fullorðinsárin og elliárin. Lífið er aldrei eins, við búum við stöðugar breytingar, áskoranir og kröfur! Okkar helstu mistök felast í því að halda að lífið verði alltaf eins eða að gera ráð fyrir að við getum haft stjórn á öllu í kringum okkur.

Hérna þurfum við einmitt að staldra við. Hverju höfum við stjórn á og hverju höfum við ekki stjórn á? Hvað er í okkar valdi að breyta og hverju getum við ekki breytt? Þegar við gerum okkur grein fyrir þessu þá getum við fyrst farið að vinna út frá ástandinu eins og það er í raun og veru og getum einblínt á það sem við höfum stjórn á. Eins er hjálplegt að huga að því hvaða þættir það eru sem hafa áhrif á að lífið gangi vel og hvernig við getum aukið áhrif þessara þátta í okkar lífi?

Hefur þú velt fyrir þér hvað það er sem skiptir þig mestu máli í lífinu? Hefur þú velt því fyrir þér hver ber ábyrgð á hamingju þinni og vellíðan, heilsu þinni og hugarfari?

Oft erum við að bíða eftir að eitthvað verði betra eða eitthvað breytist og lagist til að við getum orðið hamingju-söm eða okkur fari að líða betur. Eða þá að við ætlum að hafa allt svo fullkomið þegar við förum í friði eða á eftirlaunin, þá ætlum við aldeilis að njóta lífsins.

En oft virðist biðin löng, lífið ekki endilega auðvelt og vinnur ekki alltaf með okkur.

Lífið er aldrei eins, við búum við stöðugar breytingar, áskoranir og kröfur!

Streita

Áður en að við snúum okkur að þeim þáttum sem hafa áhrif á að lífið gangi vel þarf aðeins að staldra við áhrif streitu á heilsu og vellíðan. En eins og staðan er í dag er það okkar helsta áskorun að bregðast við áhrifum streitu á líf okkar og heilsu. Streita getur verið undirliggjandi orsakabáttur í mörgum sjúkdómum. Hún getur birst í mismunandi myndum og er stundum svo samofin tilverunni að við tökum jafnvel ekki eftir henni fyrr en hún er farin að valda vandamálum. Langvarandi streita getur leitt til ýmissa einkenna og haft mikil áhrif á okkur andlega, líkamlega og félagslega.

Þegar við erum í langvarandi streituástandi fer það meðal annars að hafa neikvæð áhrif á tilfinningar okkar og þær geta brotist fram á ýmsan hátt, eins og með reiði, skömm, sektarkennd, pirringi, hræðslu, kvíða, óöryggi, öfund, leiða, þunglyndi, vonleysi og valdaleysi til að nefna eitthvað. Með því að dvelja í þessum tilfinningum erum við að viðhalda streituástandinu og gerum það oft með því að hugsa um aðstæður okkar í fortíðinni og því sem við höfum gengið í gegnum eða við dveljum í hugsunum um framtíðina og kveikjum á kvíðatilfinningum. Bara með hugsun getum við komið af stað atburðarrás sem kveikir á viðbrögðum sem eru oft ekki hjálpleg. Þegar við festumst í þessum vítahring, finnum við fyrir öryggisleysi og vanlíðan og byggjum oft á tíðum upp varnir í kringum okkur.

Að dvelja stöðugt í þessum vítahring gerir okkur minna meðvituð um allt sem er í kringum okkur, við sjáum ekki leiðirnar og lausnirnar sem hugsanlega eru þarna úti. Málið er að við höfum mun meiri áhrif á ástand okkar en við hugsanlega gerum okkur grein fyrir, með hugsunum okkar, vali okkar, hegðun, reynslu og tilfinningum. Það eru ekki endilega streituvaldarnir sjálfir sem hafa mestu áhrifin á okkur heldur hvernig við bregðumst við þeim. Það getur falist töluverð þjálfun í bregðast við aðstæðum á hjálplegan hátt, en hún er þess virði.

Að læra að staldra við

Oft á tíðum finnum við að hlutirnir eru ekki eins og þeir eiga að vera og vildum gjarnan að þeir væru öðruvísi, en þar sem daglegt amstur og vítahringur streituástands tekur sinn toll

Þá gefum við okkur ekki tækifæri til að staldra við og skoða hvað er í raun og veru að hafa áhrif á okkur. Ef þú finnur að þú vilt gera jákvæðar breytingar í þínu lífi þá er fyrsta skrefið að læra að staldra við.

Þá komum við að núvitundinni. Núvitundarþjálfun felst í því að læra að staldra við. Við erum að taka eftir! Við erum að taka eftir því hvernig okkur líður og hverju við erum að finna fyrir. Við erum að skoða hugsanir okkar og tilfinningar meðvitað án þess að dæma þær.

Með núvitundarþjálfun erum við líka að læra að skoða umhverfið okkar á nýjan hátt og veita daglegum þáttum í lífinu meiri athygli sem verður til þess að við náum að njóta betur dagsins í dag frekar en að festast í hugsunum um fortíð eða framtíð. Þegar við erum orðin meðvitaðari eigum við líka auðveldara með að taka yfirvegaðar ákvarðanir sem styðja við heilsu okkar og vellíðan.

Núvitundarþjálfun hjálpar til við að:

- 1) Staldra við (Stoppa)
- 2) Taka eftir (Hvað er að gerast)
- 3) Bregðast við meðvitað (Að bregðast EKKI við sjálfvirk)

Það er svo eðlilegt fyrir okkur að setja á sjálfsstýringuna. Sjálfstýringin er vaninn okkar, við tökum ekki eftir því hvað við gerum, hvað við segjum eða hvernig við hegðum okkur þar sem hugsana- og hegðunarbrautir heilans eru svo vel smurðar. Við erum ekki meðvitað um stað og stund.

Með núvitundarþjálfun æfum við okkur í því að geta brugðist við aðstæðum af ró og yfirvegun í stað þess að bregðast sjálfvirk við. Við gerum það með því að æfa okkur í að vera meðvitaðri um hvar athygli okkar er. Þetta er þjálfun sem allir geta tileinkað sér.

Hamingja og vellíðan

Þegar við náum að staldra við og taka meðvitaðar ákvarðanir um jákvæðar breytingar í okkar lífi, þá er gott að hafa að leiðarljósi hvaða þættir það eru sem hafa áhrif á að lífið gangi vel. Jákvæð sálfræði hefur verið að ryðja sér til rúms undanfarið en þar er rannsóknarefnið einmitt þetta.

Jákvæða sálfræði má skilgreina sem nýlega vísindagrein innan sálfræðinnar sem byggir á rannsóknum á jákvæðum hliðum mannsins og þeim þáttum sem hafa áhrif á að lífið gangi vel allt frá vöggu til grafar. Rannsóknirnar snúa að þáttum eins og styrkleikum, hamingju, ánægju og vellíðan og hvernig hægt er að auka áhrif þessara þátta og annarra sem skipta mestu máli í velsæld og velgengi í lífinu. Aðalmarkmið jákvæðrar sálfræði er að framkalla jákvæðar tilfinningar, þrautseigju, kraft og flæði. Hún dregur fram vellíðan og virkjar einstaklinginn til árangurs.

Þegar við verðum fyrir áföllum í lífinu þá oft á tíðum förum við að sjá hvað það er sem skiptir okkur verulegu máli og förum að forgangsraða öðruvísi. Með því að tileinka sér hagnýtar leiðir frá jákvæðri sálfræði er hægt að gera þessar breytingar án þess að eitthvað þurfi að koma upp á.

Jákvæð sálfræði er ekki „pollýönnufræði“ eða til að hámarka gleði og ánægju. Aðferðir jákvæðrar sálfræði eru oft



notaðar til að styrkja fólk í erfiðleikum eins og að efla þrautseigju og vinna að jákvæðum breytingum í kjölfar áfalla.

Hvað skiptir í raun og veru máli?

Það sem hefur hvað helst áhrif á vellíðan fyrir utan grunnþarfir eins og svefn, næringu og hreyfingu eru þættir eins og félagsleg tengsl, hvernig við náum að skapa jákvæðar tilfinningar, að við höfum tilgang og hlutverk, náum að taka þátt í verkefnum sem næra okkur og náum árangri í því sem skiptir okkur máli.

Þegar við erum orðin meðvitaðari eigum við auðveldara með að taka yfirvegaðar ákvarðanir sem styðja við heilsu okkar og vellíðan.

Við þurfum að velta fyrir okkur gildum okkar, hvað er það sem skiptir okkur mestu máli í lífinu? Hvað drífur okkur áfram? Hvaða lífsmáta kjósum við? Gildi eru eins og leiðarljós í lífinu, eitthvað sem við stöndum fyrir og förum eftir.

Við þurfum að læra að einblína á styrkleika okkar miklu fremur en veikleika. Það er alveg sama hvað við reynum að „laga okkur“ stærsti og mesti möguleikinn til að vaxa í lífinu er að einblína á það sem við erum góð í, eitthvað sem við höfum gaman af og gefur okkur orku og kraft. Þar spila inn í jákvæð karaktereinkenni og náttúrulegir hæfileikar. Við erum allt of góð í því að bera okkur saman við aðra og reyna að ná annarra manna markmiðum og hæfileikum í stað þess að þroska okkar eigin. Við berjum okkur svo niður fyrir að vera ekki eins og aðrir en gleymum að gefa okkar eigin hæfileikum og styrkleikum sess. Við þurfum að æfa okkur í að nýta það ►

Við höfum öll þörf fyrir að tilheyra, hafa hlutverk og finna tilgang með því sem við gerum í lífinu. Við viljum finna að við skiptum máli.

sem við höfum en ekki sækjast eftir því sem aðrir hafa. Þegar okkar eigin styrkleikar fá að njóta sín til fulls ættum við að upplifa okkur upp á okkar besta. Þegar við höfum tækifæri til að nota styrkleika okkar reglulega eykur það sjálfstraust og bjartsýni, skapar innri hvatningu, eykur jákvæðar tilfinningar og er vörn gegn andlegri vanlíðan. Auk þess verður árangur yfirleitt betri, þrautseigja eykst og jafnvel er hægt að nýta styrkleikana til að skapa hugmyndir að stefnu í lífinu.

Félagsleg tengsl og samskipti eru stórir þættir í hamingju okkar og vellíðan. Að eiga í góðum, jákvæðum, uppbyggilegum samskiptum gerir okkur sterkari fyrir og eykur jákvæðar tilfinningar. Við þurfum að skoða hvaða fólk er í kringum okkur, hvernig áhrif þetta fólk hefur á okkur, hverjir næra mann og veita manni orku og hverjir draga úr manni orkuna. Við þurfum svo að hafa hugrekki til að gera breytingar og setja mörk ef samskipti eru ekki eins og við kjósum. Eins þurfum við að styrkja og næra þau sambönd sem skipta okkur verulegu máli. Rannsóknir hafa sýnt að á dánarbedi er þetta ofarlega á lista varðandi það sem fólk sér eftir í lífinu, að hafa ekki nýtt tímann með fólkinu sem það elskar. Annað stórt atriði í þeim rannsóknum er eftirsjáin að hafa ekki látið drauma sína rætast, þora að breyta, taka áhættu og standa með sjálfum sér.

Við höfum öll þörf fyrir að tilheyra, hafa hlutverk og finna tilgang með því sem við gerum í lífinu. Við viljum finna að við skiptum máli. Þegar við náum að vinna með og virkja styrkleika okkar og standa með gildum okkar þá náum við oft að finna drifkraftinn og neistann sem hjálpar okkur í rétta átt í lífinu. Við finnum að við erum að nota okkar innri möguleika og finnum okkar sanna sjálf.

Hindranir

Þegar við veltum fyrir okkur hvað hindrar okkur í að taka stjórn á eigin lífi og gera jákvæðar breytingar þá eru það yfirleitt þessi tvö atriði; Í fyrsta lagi þá vitum við ekki hvað við viljum og í öðru lagi er það okkar eigin hugarfarar. Ef við vitum ekki hvað við viljum höfum við ekkert að stefna að og þá er ólíklegt að jákvæðar breytingar eigi sér stað. Þetta er eins og að fara á veitingastað og segja þjóninum frá því hvað þú vilt ekki borða, sem er ekki sérlega hjálplegt. Það er alveg sama hvaða breytingar þig langar til að gera þá þarftu fyrst og fremst að sjá þær fyrir þér og skapa einhverja framtíðarsýn. Þá fyrst veistu hvert á að stefna og getur farið að búa niður leiðina að markmiðinu. Ef þú hefur ekki skýra sýn á hvað þú vilt fyrir sjálfa/n þig er hætt á að þú farir að fylgja öðrum og annarra manna væntingum og draumum.

Hugarfarið er oft stærsta hindrunin. Hugarfarið hefur mikil áhrif á það hvernig við lifum lífinu. Sumir hafa þær

hugmyndir að geta og gáfur séu eingöngu meðfæddar meðan aðrir sjá getu og gáfur eitthvað sem hægt er að þroska, þjálfá og auka. Í jákvæðri sálfræði er fjallað um gróskuhugarfarar og festuhugarfarar. Þeir sem búa yfir gróskuhugarfari ná yfirleitt að upplifa innihaldríkara líf meðan þeir sem eru fastir í festuhugarfarinu eiga erfiðara með að láta drauma sína rætast. Vanabundin hegðun og hugsun eykur ekki líkur á breytingum meðan það að hugsa út fyrir boxið þroskar hæfileika til breytinga. Oft þarf hugrekki til breytinga og þegar við viljum efla gróskuhugarfarið þurfum við að þjálfá hugrekkið til að takast á við áskoranir, ekki búa til verndað umhverfi í kringum okkur, gera eitthvað sem við erum hrædd við og þora að sækja í uppbyggilega gagnrýni.

Markþjálfun með jákvæðrar sálfræði

Aðferðarfræði markþjálfunar fer einkar vel saman með núvítund og hugmyndafræði jákvæðrar sálfræði og nýtist vel í vinnu með fólk sem vill blómstra og velta fyrir sér hvað það er sem skiptir í raun og veru máli í þeirra lífi.

Markþjálfun nýtur góðs af jákvæðri sálfræði í gegnum kenningar og gagnreyndar rannsóknir. Markþjálfunaraðferðin aftur á móti er góð leið til að koma allri þeirri þekkingu sem jákvæða sálfræðin býr yfir í form sem nýtist einstaklingum. Markþjálfun með nálgun jákvæðrar sálfræði (*positive psychology coaching - PPC*) á rætur sínar að rekja til vísindalegrar nálgunar í að aðstoða fólk við að auka vellíðan, finna og nýta styrkleika sína, auka árangur og ná markmiðum í samræmi við gildi sín, styrkleika, vonir og væntingar.

Fyrst er staldrað við og lífið skoðað sem heild, hugarfarar, hugsana- og hegðunarmynstur er skoðað. Fólk gerir sér grein fyrir hvaða breytingar er hægt að gera og hverju er ekki hægt að breyta. Aðgerðir eru síðan mótaðar sem stuðla að jákvæðum breytingum og þeim fylgt eftir. Oft á tíðum breytum við ekki aðstæðum okkar en þá getur markmiðið verið að breyta hugarfarinu gagnvart aðstæðunum og efla þrautseigju til að takast á við það sem lífið býður okkur upp á. Í ferlinu er lögð áhersla á leiðir til að komast yfir hindranir til að hver og einn geti blómstrað í sínu lífi, upplifað sátt, jafnvægi og vellíðan.

Hlutverk markþjálfans er að styðja við framgang ferilsins og leiðbeina einstaklinginn í gegnum ferlið. Fagleg markþjálfun byggir á jafningjasambandi einstaklings og markþjálfara. Hún snýst um að hlúa að einstaklingi og styðja hann í samfelldu lærdómsferli og persónulegum þroska. Ferlið snýst meira um að spyrja réttu spurninganna en að segja fólk hvað það á að gera. Góður markþjálfari finnur út hvað drífur einstakling áfram, fær hann til að uppgötva hindranir og hjálpar til við að greina hugsanir í undirmeðvitundinni. Markþjálfari hvetur til þess að horft sé á hlutina í öðru og jákvæðara ljósi og að mynduð séu tækifæri og möguleikar út frá aðstæðum sem áður fyrr hefðu valdið vonbrigðum.

Að lokum

Vonandi ert þú bílstjórinn í eigin lífi og upplifir vellíðan og sátt við lífið og tilveruna. Ef ekki þá er það á þínu valdi að staldra við og skoða hvað er í gangi. Það er alltaf fyrsta skrefið að gera sér grein fyrir og þora að horfa á hlutina eins og þeir eru. Það eru til ýmis verkfæri og aðstoð sem hjálpa fólk að komast út úr hringið streitu og vana en það er þitt að sækjast eftir því og bera ábyrgð á þínu eigin lífi, þínu hugarfari og þinni vellíðan. Það er þitt val að taka stjórnina. 🌟

Kópavogur
Hagbær ehf Þorrasölum 13
Hilmar Bjarnason ehf rafverktaki Smíðjuvegi 11
Hjartavernd Holtasmára 1
Hvellur-G. Tómasson ehf Smíðjuvegi 30
Höll ehf Hlíðasmára 6
Ísþan ehf gler og speglar Smíðjuvegi 7
Kambur ehf Geirlandi v/Suðurlandsveg
Landmótun sf Hamraborg 12
Loft og raftæki ehf Hjallabrekku 1
Löggiltir endurskoðendur Hlíðasmára 4
Mannrækt og menntun ehf Grundarsmára 5
MHG verslun ehf Akralind 4
Rafholt ehf Smíðjuvegi 8
Rafport ehf Auðbrekku 9-11
Raftækjavinnustofa Einars Stefánssonar Kársnesbraut 106
Réttingaverkstæði Jóa ehf Dalvegi 16a
Rúnir Skyndiprent Askalind 8
Skalli Ögurvharfi 2
Slot ehf Dimmuhvarfi 21
Stapafell ehf Ásbraut 21
Suðurverk hf Hlíðasmára 11
Söguferðir ehf Hlíðarhvammi 4
Tækniþjónusta Ragnars G Gunnarssonar ehf Smíðjuvegi 11
Ungmennafélagið Breiðablik Dalsmára 5
Vetrarsól ehf verslun Askalind 4
Þróunarfélag Íslands ehf Bæjarlind 16
Garðabær
Efnalaug og fatahreinsun Garðabæ Garðatorgi 3
Engilbert ÖH Snorrason tannlæknastofa sf Garðatorgi 3
Garðabær Garðatorgi 7
Garðasókn Kirkjuhvoli
Geislataekni ehf - Laser þjónustan Suðurhrauni 12c
Hafnasundur hf Birkiási 36
K.C. Málun ehf Kjarrmóum 16
Kerfóðrun ehf Hraungötu 3
Krókur Vesturhrauni 5
Loftorka Reykjavík ehf Miðhrauni 10
Læknatorg sf Garðatorgi 7
Samhentir Suðurhrauni 4
Val - Ás ehf Suðurhrauni 2
Öryggisgírdingar ehf Suðurhrauni 2
Hafnarfjörður
Apótek Hafnarfjarðar Selhelli 13
Bilaverk ehf bílamálun og réttingar Kaplahauni 10
Boðunarkirkjan.is - Útvarp Boðun FM 105,5 Álfaskeiði 115
Dverghamrar ehf Lækjarbergi 46
Eirikur og Einar Valur ehf Norðurbakka 17b
Eldvarnarþjónustan ehf Móabard 37
Fiskvinnslan Kambur ehf Óseyrarbraut 17
Flensborgarskólinn Hringbraut 10
Flúrlampar ehf Reykjavíkurvegi 66
Gaflarar ehf rafverktakar Lönsbraut 2
gardyrkjan.is Helluhrauni 4
GT Verktakar ehf Raudhelli 1
Gunnars mæjónes ehf Dalshrauni 7

Hafnarfjarðarhöfn Óseyrarbraut 4
Hagstál ehf Brekkutröð 1
Hagtak hf Fjarðargötu 13-15
Hella ehf málmsteypa Kaplastrauni 5
Héðinn Schindler lyftur hf Gjóthrauni 4
HH Trésmíðja ehf Fífuvöllum 22
Hlaðbær-Colas hf malbikunarstöð Gullhelli 1
Hvalur hf Reykjavíkurvegi 48
Járngrímur slf Hverfisgötu 11
Kæling ehf Stapahrauni 6
Milli hrauna, heimilismatur Hólshrauni 2
Nonni Gull Strandgötu 37
Rafeining ehf Flatahrauni 5b
Rennilist Lönsbraut 6
SJ Tréverk ehf Melabraut 20
Skerpa renniværkstæði Skúlahrauni 9a
Snittvélin ehf Brekkutröð 3
ThorShip Selhelli 11
Trésmíðjan okkar ehf Lyngbergi 19a
Umbúðamiðlun ehf Fornubúðum 3
Verkalyðsfélagið Hlíð Reykjavíkurvegi 64
Vélrás bifreiða- og vélaværkstæði Álhelli 8
Vélsmiðjan Altak ehf Drangahrauni 1
Viðir og Alda ehf Reykjavíkurvegi 52a
VSF verkfræðistofa ehf Bæjarhrauni 20
www.gardyrkjan.is Helluhrauni 4
Reykjanesbær
Allt Hreint ræstingar ehf Holtsgötu 56
Brunavarnir Suðurnesja Hringbraut 125
Dacoda ehf Krossmóa 4a
DMM Lausnir ehf Hafnargötu 91
Fagtré ehf Suðurgarði 5
Gull og Hönnun ehf Njarðvíkurbraut 9
Nesraf ehf Grófinni 18a
Ný-sprautun ehf Njarðarbraut 15
Plastgerð Suðurnesja ehf Frammesvegi 21
Reiknistofa fiskmarkaða hf Íðavöllum 7
Rétt sprautun ehf Smíðjuvöllum 6
Rörlagningamaðurinn ehf Faxabraut 7
Skartsmíðjan Hafnargötu 25
Skipasmiðastöð Njarðvíkur hf Sjávargötu 6-12
Skólar ehf Flugvallarbraut 752
Smur- og hjólbardáþjónustan ehf Frammesvegi 23
Toyota Reykjanesbæ
Verkalyðs- og sjómannafélag Keflavíkur og nágrennis Krossmóa 4a
Verslunarmannafélag Suðurnesja Vatnsnesvegi 14
Visir, félag skipstjórnarmanna á Suðurnesj- um Hafnargötu 90
Vökvatengi ehf Fitjabraut 2
Grindavík
Maron ehf Steinási 18
Ó S fiskverkun ehf Árnastig 23
Vikurhraun ehf Arnarhrauni 20
Visir hf Hafnargötu 16
Þorbjörn hf Hafnargötu 12
Garður
Aukin Ökuréttindi ehf Ósbraut 5
Sí rafagnir ehf Iðngördum 21
Sveitarfélagið Garður Sunnubraut 4

Mosfellsbær
Ágluggar JG ehf Flugumýri 34
Byggingarverktaki Ari Oddsson ehf Háholt 14
Dalsgardur ehf gróðrarstöð Dalsgarði 1
Elmir-teppaþjónusta ehf Arnartanga 52
Fagverk verktakar sf Spóahöfða 18
Fasteignasala Mosfellsbæjar ehf Þverholti 2
Glertækni ehf Völuteigi 21
Grindverk ehf Tröllateig 23
Jón Auðunn Kristinsson
Múr og meira ehf Brekkutanga 38
Nonni liti ehf Þverholti 8
Nýja bílasmiðjan hf Flugumýri 20
Reykjábúð ehf Suðurreykjum 1
Smiðastofa Sigurðar R. Ólafs ehf Völuteigi 5
Vélsmiðjan Orri ehf Flugumýri 10
Vélsmiðjan Sveinn ehf Flugumýri 6
Akranes
Bífreidaværkstæðið Ásinn ehf Kalmansvöllum 3
Bílasala Akraness ehf - Bílas Smíðjuvöllum 17
Bílver bílaværkstæði ehf Innnesvegi 1
Fasteignasalan Hákot Kirkjubraut 12
Grastec ehf Einigrund 9
Hóperðabílar Reynis Jóhannssonar ehf Jörundarholti 39
Smurstöð Akraness sf Smíðjuvöllum 2
Þorgeir og Ellert hf Bakkatúni 26
Borgarnes
Borgarbyggð Borgarbraut 14
Borgarverk Flesjustöðum
Eðalfiskur ehf Vallarási 7-9
Eyja- og Miklaholtshreppur Snæfellsnesi
Kaupfélag Borgfirðinga Egilsholti 1
Landnámssetur Íslands Brákarbraut 13-15
Sprautu- og bifreiðaværkstæðið Borgarness sf Sölbakka 5
Svíri ehf Tungötu 26 Hvanneyri
UMÍS Umhverfisráðgjöf Íslands ehf Þórdargötu 12
Stykkishólmur
Áskliff ehf Smíðjustig 2
Bókhaldsstofan Stykkishólmi ehf Aðalgötu 20
Grundarfjörður
Áning ferðaþjónusta s: 438 6813, Kverná, Eyrarsveit
Krums ehf Eyrarvegi 20
Þjónustustofan ehf Grundargötu 30
Ólafsvík
Ingibjörg ehf Grundarbraut 22
Litlálón ehf Skipholti 8
Verslunin Kassinn ehf Brautarholti 17
Hellissandur
Esjar ehf Hraunási 13
Félags- og skólaþjónusta Snæfellinga Klettsbúð 4
Nónvarða ehf Bárðarási 6
Rafprýði ehf Fossabrekku 21

Búðardalur
Rafsel Búðardal ehf Vesturbraut 20c
Reykholahreppur
Steinver sf Reykjabraut 4
Þörungaværksmiðjan hf
Ísafjörður
GG málningarþjónusta ehf Aðalstræti 26
Harðfiskverkun Finnboga, s: 456 3250, Sindragötu 9
Jón og Gunna ehf Austurvegi 2
Orkubú Vestfjarða ehf Stakkanesi 1
Samgöngufélagið www.samgongur.is Engjavegi 29
Skipsbækur ehf Hafnarstræti 19
Bolungarvík
Bolungarvíkurkaupstaður
Glaður ehf Traðarstíg 1
Páll Helgi ehf Traðarlandi 2
S.Z.Ól. trésmíði ehf Hjallastræti 26
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf Hafnargötu 17
Súðavík
Súðavíkurhreppur Grundarstræti 3
Flateyri
Litlabýli Guesthouse ehf Eyrarvegi 13
Patreksfjörður
Fiskmarkaður Patreksfjarðar ehf Þórgötu 9
Slaghamar ehf Mýrum 1
Tálknafjörður
Bókhaldsstofan Tálknafirði Strandgötu 40
Bíldudalur
Íslenska kalkþörungafélagið ehf Hafnarsteigi 4
Þingeyri
Véla- og bílaþjónusta Kristjáns ehf
Hólmavík
Sparisjóður Strandamanna Hafnarbraut 19
Drangsnæs
Fiskvinnslan Drangur ehf Aðalbraut 30
Grimsey ST2
Hvammstangi
Aðaltak slf Höfðabraut 11
Kaupfélag Vestur-Húnvetninga Strandgötu 1
Blönduós
Áfangi ehf Hlíðarbraut 11
Húnavatnshreppur Húnavöllum
Pöntunar og víðgerðarþjónusta Villa ehf Árbraut 19
Sveitabakari sf Auðkúlu 1
Skagaströnd
Vik ehf Hólabraut 5



Grundvallaratriðið er góður svefn

Páll Kristinn Pálsson ræðir við Örnú Harðardóttur
sjúkráþjálfara um hvernig hún breytti um lífsstíl með nýjum
venjum hvað varðar svefn, mataræði og hreyfingu.

Arna Harðardóttir er rúmlega fimmtug, gift og þriggja barna móðir í Mosfellsbæ. Hún er sjúkrabjálfi að mennt og starfar sem verkefnastjóri á Landsspítalanum.

„Ég hef alla tíð verið mjög virk, farið í ræktina þrisvar til fjórum sinnum í viku síðastliðin 30 ár, verið líkamlega sterk og getað gert það sem ég hef ætlað mér að gera,“ segir Arna. „Síðustu árin hef ég verið að glíma við aukakílóin og fyrir nokkrum árum fann ég að ég væri orðin alltof þung. Mér fannst ég ekki í góðu jafnvægi og alls ekki í því formi sem mig langaði að vera í, samt stundaði ég ræktina reglulega. Ég hef prófað ýmis prógrömm varðandi hreyfingu og mataræði og náði á tímabili ágætis árangri með Íslensku Vigtarráðgjöfunum. Þetta var fyrir um sex eða sjö árum síðan.

Svo gerist það að ég fer að finna fyrir miklum verkjum á mjaðmagrindarsvæðinu og mér leið eins og ég hefði gengið á vegg, hætti að geta hreyft mig eins og ég vildi. Til að byrja með reyndi ég að finna út úr hvað ylli þessum verkjum, fór í rannsóknir, en ekkert kom út úr því sem gat skýrt þessa verki. Smá saman kom ég mér aftur í mína rútínu að fara í ræktina þrátt fyrir verki. Fann að þeir voru ekki háðir hreyfingunni, svo ég ákvað að ég myndi ekki leyfa þeim að stýra mínu lífi. Ég hafði náð góðum tókum á mataræðinu en það sem var mest úr skordum hjá mér var svefninn. Ég á þrjú börn, yngri tvö eru tvíbúrasystur og eftir að ég eignaðist þær riðlaðist svefninn mjög hjá mér. Ég svaf lítið og illa fyrstu árin eftir að þær fæddust, 4-5 klukkustundir og aldrei meira en 45-60 mínútur í senn, vaknaði þá til að sinna annarri hvorri eða báðum. Mætti samt alltaf reglulega í vinnuna og reyndi að gera alla hluti sem mér fannst ég þurfa að gera og langaði til að gera. Ég áttaði mig á því að ef ég ætlaði mér að ná tókum á þessu öllu saman, komast í jafnvægi, yrði ég að byrja á því að koma svefninum í lag.“

Hvernig fórstu að því – hvaða aðferðum beittir þú? „Ég ákvað að byrja á að lengja svefntímann þannig að ef ég ætlaði til dæmis að vakna klukkan sex að morgni þyrfti ég að vera komin upp í rúm klukkan tíu um kvöldið áður. Markmiðið var að sofa helst 7-8 klukkustundir, aldrei undir 6 klukkustundum. Ég byrjaði líka á því að lesa mér til um svefn og svefnvenjur. Á þessum tíma var Erla Björnsdóttir sálfræðingur farin að skrifa greinar um svefnvandamál. Ég fylgdist með henni á facebook, fór á heimasíðuna hennar og hlustaði nokkrum sinnum á hana tala. Svo kom bókin hennar um svefninn út – sem ég keypti mér auðvitað um leið og las. Sú bók er mjög góð og fyrir mér var lesturinn eins konar staðfesting á því að ég hafði gert rétt. Það tók mig alveg fjögur til fimm ár að ná tókum á svefninum og ég er ennþá mjög passasöm með að fá alltaf nægan svefn. Grundvallaratriðið hjá mér var að ná reglu á svefninum.“

En eru ekki líka alls konar atriði að spila inn í þetta bæði áður en þú ferð í rúmið og líka eftir að þangað er komið, atriði eins og matur og drykkur, lestur, notkun raftækja? „Ég velti þessu heilmikið fyrir mér. Ég hef reyndar alltaf getað drukkið kaffi á kvöldin og átt samt auðvelt með að sofa, hef alltaf getað sofði ef ég fæ næði til þess. En ég ákvað samt á þessu tímabili að drekka bara kaffi á morgnana – mér finnst gott að byrja daginn með góðum kaffibolla – en drekk te eða vatn eftir hádegðið. Svo hugsaði ég líka að þótt kaffidrykkja á kvöldin virtist ekkert há mér þá gæti hún alveg verið að hafa áhrif á svefninn meira en ég gerði mér grein fyrir. En aðalmálið var halda rútínunni, sem oft þýddi að standa upp frá sjónvarpinu þótt það væri í gangi þáttur sem mig langaði mikið til að sjá. Sem sagt að standa upp og bjóða góða nótt óháð öðru. Það var dálítil áskorun og breyting á rútínu því í mörg ár var það ég sem fór síðust að sofa en nú var ég oft fyrst inn í rúm.“



Arna Harðardóttir: „Mikilvægt að standa við það sem maður hefur sjálfur ákveðið.“

Aðalmálið var að halda rútínunni, sem oft þýddi að standa upp frá sjónvarpinu þótt það væri í gangi þáttur sem mann langaði mikið til að sjá. Ég gæti bara horft á hann seinna á tímaflakkinu.

Olli þetta röskun á heimilisvenjunum? „Nei, það sýndu allir þessu skilning. Við hjónin höfum alltaf verið ströng varðandi svefntíma krakkanna, þótt við hefðum passað lítið upp á okkur sjálf, þannig að á þessum tíma var ég að koma mér í rúmið á sama tíma og börnin. Þetta hafði bara jákvæð áhrif á okkur öll, fljótlega fór maðurinn minn líka að fara fyrr í rúmið. Svo nú förum við oftast öll að sofa um og upp úr tíu á kvöldin.

Ég eignaðist svo lesbretti – Kindle – og það er oft talað um að birtan frá skjánum virki illa á svefn, en ég hef ekki upplifað það. Les stundum á bók, stundum lesbretti en er oftast svo þreytt að ég sofna fljótlega.

Ég reyni yfirleitt að ná að slaka á þegar upp í rúmið er komið, til dæmis við lestur. En í seinni tíð – sérstaklega síðasta eitt og hálfa árið eða svo – er ég farin að halda dagbók og skrifa í hana eru mín slökun. Ég færi allt sem hefur gerst yfir daginn í bókina, hvað ég borðaði, hvernig var í ræktinni og svo framvegis – geri þannig upp daginn og hvað ég ætla að borða og gera daginn eftir.

Ég myndi segja að aðalmálið í þessu sé að standa við það sem maður hefur sjálfur ákveðið – fara að sofa á þeim tíma sem maður hefur ákveðið burtséð frá því sem allir í kringum



Arna á 52 ára afmælisdeginum í júní sl. Landsliðstreyjuna fékk hún í afmælisgjöf.



Arna og eiginmaðurinn, Hafsteinn, í hjóla- og gönguferð á Ítalíu í september 2016.

mann eru að gera. Það að vakna oft á nóttinni hefur lagast mjög mikið með tímanum við það að lengja svefntímann.

Fyrir tæpum tveimur árum var ég búin að ná góðum tókum á svefninum, allir orðnir eldri og hættir að vekja mig á nóttinni og svefninn orðinn jafnari. Mér fannst ég ekki eins þreytt og ég hafði verið síðustu ár.

Vinkonur mínar höfðu þá um nokkurt skeið verið að reyna fá mig með á námskeið í Hreyfingu, þannig að við myndum hittast reglulega. Ég hafði alltaf stundað ræktina en samt verið að þyngjast. En fyrir tveimur árum var ég orðin þyngri en ég hafði nokkru sinni verið áður og þá ákvað ég að prufa að bæta því námskeiði við það sem ég var í fyrir.

Þetta var í nóvember 2016 og mér þótti það mjög gaman, að hitta aftur vinkonur mínar svona reglulega. Við fórum að tala um það hvort við ættum ekki að skella okkur til einkaþjálfara. Svo gerðist það að tími losnaði hjá Jón Oddi Sigurðssyni, einkaþjálfara, sem við höfðum haft augastað á og í janúar 2017 byrjuðum við hjá honum, allar með það að markmiði að missa einhver kíló og auka heilsu okkar. Þar með hófst ákveðin vegferð sem hefur gengið alveg ótrúlega vel og verið mjög skemmileg.“

Og hvernig er þessi vegferð? „Ég tvöfaldaði æfingamagnið hjá mér, æfi sex til átta sinnum í viku en tek alltaf frí á sunnudögum, fer þá bara í göngutúr eða eitthvað heima við. Við mætum einu sinni í viku til Jóns Odds. Það hefur verið mjög áhuga-vert. Ég hafði í rauninni aldrei tímt að fara til einkaþjálfara en svo hefur það reynst vera frábær fjárfesting. Jón Oddur fékk mig til að skoða samband mitt við mat, af hverju ég væri að borða það sem ég borða og hvað hefur áhrif á hvað og hvenær ég borða. Ég sagði honum að ég hefði ekki áhuga á því að fara á einhvern kúr þar sem ég hætti alveg að borða ákveðinn mat eins og sykurlati eða hveiti og svo framvegis. Mér finnst gott að borða góðan mat, ég er ekki matvönd og get borðað nánast hvað sem er, hvenær sem er. Mér finnst gaman að búa til góðan mat og borða hann. En ég sagði líka að mig langaði að gera eitthvað sem myndi endast, langtíma lífsstílsbreytingu. Ég setti mér markmið og hann spurði mig hvernig ég ætlaði að ná þeim. Það voru engin boð og bönn heldur hvað ætlaði ég að gera til að ná markmiðum mínum.

Ég byrjaði á því að minnka matarskammtana og að fá mér

bara einu sinni á diskinn. Við höfum alltaf verið með ágætlega hollan mat heima hjá okkur, þannig að ég dró úr kolvetnum, jók próteinið og borðaði enn meira af grænmeti. Ég fór líka að hugsa um fyrir hvað ég væri að borða. Ef ég kem kannski heim um kvöld af æfingu og er svo fljótlega að fara að sofa, þá borða ég minna en tek kannski afgang með mér í nesti og borða í hádeginu næst dag. Það varð þannig heilmikil tilfærsla í matarvenjum mínum og bara það sýndi verulegan árangur. Ég passaði líka að borða reglulega yfir daginn, minna í hvert sinn en reglulega og tel að það skipti miklu máli. Það var áskorun fyrir mig að venja mig á að fá mér bara einu sinni á diskinn, ekki aftur þótt maturinn væri virkilega góður. Ég notaði líka á tímabili minni diska en aðrir til að takmarka magnið. Svo tek ég stundum léttu daga inn á milli, blanda mér safa á morgnana og í hádeginu og fæ mér svo lítinn skammt af kvöldmatnum.

En ostar og rauðvín, poppkorn og snakk? „Jú, ef mig langar virkilega í það þá fæ ég mér, í dag get ég líka alveg sleppt því. Fyrstu mánuðina þá sleppti ég því alveg.

Mér finnst gott að fá mér bjór, léttvín og osta og hef alveg haldið því áfram. Léttist samt og málið er að ég ákvað að ef mig langar í eitthvað þá myndi ég leyfa mér það en fá mér bara lítið. Reyna að stýra því þannig að ég yrði ekki með einhverjar uppsafnaðar langanir sem verða til þess að ég borða of mikið af einhverju sem ég ætlaði ekki að borða.

Svo fór ég einnig að fylgjast með Rögggu nagla. Þá sá ég að það sem hún var að boða var í rauninni ekkert ósvipað því sem ég hafði verið að gera. Þetta sem kallað er að nærast í núvítund (mindful eating) og er líka sama og Jón Oddur var að segja þegar hann vildi að ég hugsaði um af hverju ég væri að borða það sem ég borðaði, til hvers og leggja áherslu á sjálfa mig, ekki hvað umhverfið væri að hvetja mig til að gera. Ragga nagli talar um það hvernig maður nálgast mat á meðvitaðan hátt en forðast hann ekki, sem er það sem ég er að reyna að gera. Halda fókusi og halda sig við það sem maður var búinn að ákveða að gera. Hlusta á hvað líkaminn er að segja - er ég svöng eða er ég södd?

Það skiptir miklu máli að standa með sjálfum sér. Það er alveg með ólíkindum hvernig umhverfið fer að skipta sér af manni þegar maður breytir út af vananum. Ég ákvað til dæmis



Arna í Glasgow í feb. 2018 eftir 5 km Parkrun í Pollock Park. Með henni á myndinni eru dætur hennar, Elín til vinstri og Kristín í miðju.

núna í maí að sleppa alveg því að drekka áfengi og fékk oft athugasemdir af hverju ég væri ekki að fá mér í glas. Einnig þegar ég er ekki að fá mér kökur eða nammi þá fæ ég athugasemdir eins og „hvað ætlar þú ekki að fá þér? Ertu í átaki?“, og svo framvegis. Ég hef reynt að koma mér upp tilsvörum til að mæta þessu en þetta tekur á, því málið er að halda fókusi á lokamarkmiðinu og láta ekkert afvegaleiða sig - það gengur misvel. Þegar ég byrjaði að greinast þannig að það sást, var ég spurð hvort ég hefði verið „í átaki“, hvort þetta væri ekki komið nóg og ég þyrfti að passa mig svo ég yrði ekki hrukkótt eða of grönn. Að borða og drekka er mjög samfélagslega

Ég er ekki alveg komin í það sem á að heita kjörþyngd mín. En mér hefur gengið mjög vel og er búin að átta mig á hvað ég þarf og gera og hvernig.

skilyrt, ég hef alltaf vitað það en það varð svo skýrt í þessu ferli. Fyrir mér hafði ég aldrei verið í átaki, ég hitti vini mína, við æfðum saman, passaði upp á mataræðið, þetta gekk rosalega vel. Var bara gleði og gaman.“

Ertu þá núna búin að ná helstu markmiðum þínum varðandi heilsuna og lífsstílinn? „Nei, ég er til dæmis ekki alveg komin í kjörþyngd. En mér hefur gengið mjög vel og ég er búin að átta mig hvað ég þarf að gera og hvernig. Þegar ég byrjaði einsetti ég mér að ná kjörþyngd á tveimur árum. Ég setti mér vissar vörður á þeirri leið og sýnist ég fara langt með að ná þessu markmiði í lok þessa árs. Þótt ég hafi verið óánægð með ástand mitt fyrir einu og hálfu ári, alltaf þreytt, þá get ég ekki sagt að ég sé ósátt við líf mitt þegar ég horfi tilbaka yfir það. Og þessi vegferð mín síðan ég ákvað að taka þessa hluti í gegn hefur fært mér svo mikið sem ég hefði ekki viljað hafa farið á mis við. Ég er reynslunni ríkari, þekki betur mín mörk, hef meira úthald, blóðþrýstingurinn hefur lækkað, kólesterólið líka og hitti vinkonur mínar nokkrum sinnum í viku. Ég nýt lífsins og stefni að því að verða sterk gömul kona.“ 🌟

fastus.is

CuroCell® S.A.C.

SAC LOFTSESSA SEM EYKUR ÞÆGINDI VIÐ SETU

HELSTU EIGINLEIKAR:

- Létt og einföld í notkun
- Kemur loftfyllt og er tilbúin til notkunar
- Auðvelt að þrifa, þolir sprittun
- Loftgöt auka loftflæði og draga úr rakamyndun á húð
- Hefur mjög góða fyrirbyggjandi eiginleika gegn þrýstingssárum
- Hentar í flestar gerðir stóla



Verið velkomin í verslun okkar
Opíð virka daga kl. 8:30–17:00
Síðumúli 16 | 108 Reykjavík | Sími 580 3900 | fastus.is

FASTUS
Veit á vandaða lausn

Litlar ákvarðanir, mikill ávinningur



Guðmundur Löve
framkvæmdastjóri SÍBS

Það getur virst yfirþyrmandi verkefni að takast á við lífsstílinn. Það hljómar stundum eins og allir eigi að fara út að hlaupa eða í ræktina og á okkur dynja misvísandi skilaboð um hvað sé hollt og hvað óhollt.

Þegar betur er að gáð eru engar töfralausnir til varðandi lífsstíl og áhrif hans á langvinna sjúkdóma svo sem hjarta- og æðasjúkdóma, sykursýki, sum krabbamein og fleiri sjúkdóma. Þetta felst allt í smáatriðunum.

Lífsstíll er ekkert annað en samsafn lítilla ákvarðana sem við tökum á hverjum degi, og með því að bæta þessar ákvarðanir mun mikið ávinnast hvað varðar heilsu og líðan. Hér á eftir eru sett fram þrjú atriði um þrjá grunnþætti heilbrigðs lífsstíls til að hjálpa þeim af stað, sem vilja bæta lífsstílinn.

Þrjú lítil atriði um mataræði

1. Matur án innihaldslýsinga

Reynum að kaupa mat sem er nálægt uppruninum og sem minnst unninn. Vörur án innihaldslýsinga ætti að taka fram fyrir annað ef hægt er, eins og til dæmis fisk og kjöt, hreinar mjólkurvörur, hnetur, fræ, baunir, korn, ávextir og grænmeti. Þetta er einföld regla sem tryggir að við vitum hvað við erum að láta ofan í okkur. Það er mikill munur á jarðarberjajógurt með músli þar sem viðbættur sykur er í öllu, eða hreinni AB-mjólk með haframjöli, hnetum og rúsinum þar sem við sjáum hvaðan sæta bragðið kemur.

Þegar við kaupum unna matvöru eins og til dæmis brauð eða morgunkorn þarf að skoða innihaldið og velja vörur með sem minnstum viðbættum sykri og sem mestu af trefjum. Þetta er strax farið að verða svölitið snúið, en hér getur skrárgatsmerkið komið okkur til bjargar – meira um það hér á eftir.

Sú litla ákvörðun að taka ávallt mat í upprunalegu formi fram yfir unna matvöru tryggir að við séum ávallt að velja betri kostinn.

2. Skráargatsmerktar vörur

Skráargatið er samnorðnað opinbert hollustumerki sem hollustu vörurnar í hverjum flokki mega bera. Skráargatsmerktar vörur innihalda minni sykur og minna salt, meiri trefjar og heilkorn og minna af óhollum fitum en aðrar vörur í sama flokki. Skráargatið er fljótleg leið til að finna hollari mjólkurvörur, hollara morgunkorn, brauð, álegg og jafnvel tilbúna rétti.

Auk unninna matvara mega óunnar vörur svo sem kjöt, fiskur, ávextir og grænmeti langflestar bera skráargatið þótt í mörgum verslunum vanti upp á í slíkum merkingum. Sjá meira um skráargatið á skraargat.is.

Sú litla ákvörðun að taka ávallt skráargatsmerкта vöru fram yfir aðra vöru í sama flokki tryggir að við séum ávallt að velja betri kostinn.

3. Sykraðir gosdrykkir

Fyrir utan tóbaksreykingar eru sykraðir gosdrykkir um það bil það eina sem allur almenningur ætti alfarið að taka út úr neyslunni. Sykur í gosdrykkjum er það sem kallast tómar hitaeyningar, engum til gagns og öllum til ama, setjur orku-brennsluna úr jafnvægi og er stærsti einstaki áhættuþáttur slæms mataræðis Íslendinga. Mikilvægt er að hafa í huga að ávaxtasafar innihalda jafn mikinn sykur og gosdrykkir og því verður að stilla neyslu þeirra mjög í hóf og borða frekar heila ávexti.

Einnig er ástæða til að minnast á að gervisæta liggur undir vaxandi grun um að brengla seddustjórnun og boðfnakerfi líkamans og stuðla þannig að fitusöfnun. Því gæti verið ráð að forðast einnig sykurlausa gosdrykki með gervisætu og taka kolsýrt vatn fram yfir – eða bara drekka kranavatnið!

Sú litla ákvörðun að drekka aldrei sykur er einfaldasta og öflugasta skrefið sem hægt er að taka í átt að bættu mataræði.

Þrjú aukastig fyrir mataræði

Aukastig fást fyrir að vanda sig við skammtastærðir, borða hægar og jafnvel nota minni matardiska, og passa að snarl og sætmeti sé ekki í auglýsni á borðum heldur lokað inni í skáp.



Skráargatið er opinbert hollustumerki. Með því að taka ávallt skráargatsmerкта vöru fram yfir aðra vöru í sama flokki er tryggt að við séum ávallt að velja betri kostinn

Aukastig fást fyrir að sniðganga sykur og sætmeti og líta ekki á slíkt sem hluta af fæðunni heldur meira eins og koníaksglas – sem best er neytt í miklu hófi og á eftir alvöru mat.

Aukastig fást fyrir að gefa líkamanum matarhlé í 12–16 klukkustundir á sólarhring frá því síðasti bitinn fer upp í mann á kvöldin þar til sá fyrsti fer upp í mann næsta dag. Þetta gefur líkamanum færi á að skipta yfir í fitubrennslu eins og hann er skapaður fyrir (fólk með efnaskiptavanda fylgi hér leiðbeiningum læknis).

Þrjú lítil atriði um hreyfingu

1. Byrja til þess að byrja

Öflugasta hvatningin til að byrja að hreyfa sig er að byrja að hreyfa sig. Að fara í raun og veru út og ganga götuna á enda og aftur til baka er sjálfshvatning sem í senn veldur sterkri ánægju tilfinningu með að hafa sigrast á verkefninu og brýnir til dæða að halda áfram. Hér dugir ekkert bara að hugsa, heldur gera!

Það er alveg sama hvar við erum á vegi stödd í hreyfingu: Eitthvað er betra en ekkert. Jafnvel þeir sem lítið geta hreyft sig geta aukið getuna með viðeigandi þjálfun, því með þjálfuninni lærir líkaminn að nýta betur þá orku sem er fyrir hendi.

Sú litla ákvörðun að fara og gera eitthvað er sterkasta hvatningin til að halda áfram.

2. Nota tækifærin fyrir aukahreyfingu

Hugsum um öll litlu tækifærin til að vera á hreyfingu í stað þess að sitja eða liggja. Við brennum 50% meiri orku standandi heldur en sitjandi, og tvöfalt meiri orku gangandi heldur en standandi. Leggjum bílnum lengra í burtu. Göngum um meðan við tölum í síma. Breytum sjónvarpsstund í kvöldgöngu. Uppsöfnuð hreyfing telur yfir daginn.

Sú litla ákvörðun að standa frekar en sitja, og að ganga meira, þýðir að við söfnum upp jákvæðum áhrifum.

3. Fara út fyrir þægindarammann

Ef það er óhætt vegna heilsunnar, þá gefur álag út fyrir þægindarammann mun hraðari bætingu á úthaldi og styrk heldur en einungis róleg hreyfing. Dæmi um þetta gæti verið að ganga hratt upp brekku eða upp nokkrar hæðir í húsi og ná hjartslættinum vel upp. Hreyfingu á háu álagi þarf að stilla í hof og ná góðri endurheimt á milli með rólegri hreyfingu. Ein til þrjár háalagsæfingar í viku gefa miklar framfarir.

Sú litla ákvörðun að fara stundum út fyrir þægindarammann þýðir hraðari framfarir og hægari afturför með aldrinum.

Þrjú aukastig fyrir hreyfingu

Aukastig fást með að gera hreyfinguna reglulega. Ef það eru t.d. kvöldgöngur eða annar æfingatími á föstum tíma ákveðna daga og annað er skipulagt kringum þetta, þá fækkar afsökunum.

Aukastig fást með að gera hreyfinguna félagslega. Það er hvetjandi og gefandi að æfa í hópi og það hefur enn jákvæðari áhrif á andlega líðan ein hreyfingin ein. Skipulögð hreyfiúr-ræði má meðal annars finna á netinu á hreyfitorg.is.

Aukastig fást fyrir að setja sér markmið. Hvort sem markmiðið er að komast á Esjuna næsta sumar eða að ganga 5000 skref á dag er hollt að setja sér raunhæf markmið og mæla árangurinn, t.d. með skrefamæli eða snjallúri, eða einfaldlega með því að merkja inn á dagatal.

Þrjú lítil atriði um líðan

1. Svefn

Of lítill eða óreglulegur svefntími hefur slæm áhrif á efna-skipti, holdafar og andlega líðan. Flestir fullorðnir þurfa 7–8 tíma svefn á nóttu, sem líkaminn notar í viðhalds- og viðgerðarstarf og heilinn notar til að vinna úr og ganga frá upplýsingum dagsins. Gott er að forðast hvítt og skært ljós svo sem af snjalltækjum eða sjónvarpi síðustu 1–2 klukkustundirnar fyrir háttinn, en morgunbirta gegnir aftur á móti lykilhlutverki í að stilla dægursveifluna af. Í skammdeginu reynir sérstaklega mikið á þetta.

Sú litla ákvörðun að sofna og vakna á reglulegum tímum og fá nægan svefn bætir heilsu og líðan þvert á alla aðra flokka og ætti að vera forgangsmál.

2. Streita

Streita getur valdið líkamlegri og andlegri vanlíðan og aukinni hættu á hjarta- og æðasjúkdómum. Streita er í raun eðlilegt viðbragð líkamans við álagi eða hættu, en vinnuálag eða aðrar aðstæður þar sem miklar kröfur eru gerðar en lítið er um bjargráð getur valdið streitu. Þurfum við nýja bílinn – og bílalaníð með í hverjum mánuði? Getum við afþakkað aukavinnuna sem við vorum beðin um? Færum öppin sem kalla á athygli af forsiðunni á snjallsímanum og yfir á síðu tvö. Verum óhædd við að draga úr álagi í daglega lífinu þegar þess þarf, með því að gefa frá okkur það sem við ráðum ekki við.

Sú litla ákvörðun að losa sig undan óþægilegu álagi sem hægt er að komast hjá bætir heilsu og líðan.

3. Tengsl

Mannskepnan er félagsvera og henni er eiginlegt að tengjast öðrum. Ungabörn þroskast ekki eðlilega ef félagsleg tengsl eru ekki til staðar og hjá fullorðnum hefur ítrekað verið sýnt fram á verri heilsu og styttri ævi þeirra sem búa við skert félagsleg gæði. Trúnaðarsambönd, greiðasemi og aðstoð, þátttaka í góðgerðarstarfi eða sjálfbodastarf eru allt dæmi um eflingu félagslegra tengsla.

Sú litla ákvörðun að nota fleiri tækifæri til að tengjast öðrum eða gefa af sér hefur jákvæð áhrif á líðan og heilsu til lengri tíma.

Gangi ykkur vel! 🌟

Sykur, skattur og skárri heilsa



Björn Geir Leifsson
læknir

Ávanabindandi óhollusta
Enginn vafi leikur lengur á um að ofneysla sykurs sé heilsuvá. Notkun íslendinga á sykri er langt umfram það sem heilsusamlegt getur talist. Gosdrykkjaneysla er mun meiri hér en á hinum Norðurlöndunum og þó telst hún mikil þar. Talið er að við neytum þrefalt meira magns af viðbættum sykri en skynsamlegt er.

Í starfi mínu við meðferð offitusjúkdómsins kynntist

ég því vel hvernig sykur og jafnvel hægari kolvetni svo sem hveitivörur taka völdin af þeim sem fallið hafa fyrir offitusjúkdómnum. Sykur er ávanabindandi og þeim mun meiri sem þyngdin er, því erfiðara er fyrir einstaklinginn að ráða við vandann án aðstoðar.

Afleiðingar of mikillar sykurneyslu þarf varla að fjölýrða um en þær helstu eru offita, sykursýki og tannáta, vandamál sem kosta samfélagið og fórnarlömbin mikið fé og lífsgæðaskerðingu. Offita og sykursýki eru vaxandi lýðheilsuvandi og eru löngu komin fram úr tóbaksneyslu í umfangi.

Líklega þarf heldur ekki að fjölýrða um mikilvægi þess að draga úr sykurneyslu. En hvernig förum við að því? Það er að mörgu að hyggja og efni í heila bók. Hér ætla ég að hugleidda svolítið um það helsta sem upp í hugann kemur í þessum efnum.

Sykur í flestu

Frá náttúrunnar hendi eru einföld kolvetni, á formi sykurs og sterkju, í flestóllum mat, bæði úr jurta- og dýraríkinu. Þau má til dæmis finna í mjólk, kjöti, ávöxtum og grænmeti. Því er aldrei hægt að forðast sykur með öllu en fræðimenn telja í dag að hann eigi að vera að hámarki um 10% af næringarmagninu sem við neytum.

Þegar allt kemur til alls þá er sykur bara sykur hverju nafni sem hann nefnist og frávik í upptökuhraða og mismunandi áhrifum í líkamanum skipta litlu í heildarmyndinni þegar við tölum um ofneyslu sykurs.

Björn Geir er sérfræðingur í skurdælkingum og heilbrigðisstjórnun og hefur meistaraþráðu í stjórnun heilbrigðisþjónustu og lýðheilsu. Hann fékkst í tæpa tvo áratugi við skurdælkingar gegn offitu en starfar nú hjá embætti landlæknis við svið eftirlits og frávika.

Hollur sykur?

Brúnn sykur, sýróp, hunang og aðrar vörur sem margir telja heilnæmari innihalda líka „hvítan“ sykur og hafa sömu óheillavænlegu áhrif ef þeirra er neytt fram úr hófi. Allir þekkja „hvítan“ sykur. Úr honum hafa aukaefni verið hreinsuð og eftir verða fallegir glærir kristallar sem mynda hvítt duft þegar þeir eru malaðir. Brúni liturinn kallast mólassi og inniheldur vissulega vítamín og annars konar næringu en magnið á móti sykrinum sjálfum er svo lítið að gagnið af því að velja brúnan sykur framar hvítum er hverfandi.

Oft er gert mikið úr mismunandi sameindabyggingu minnstu sykureininganna og talað um frúktósa, galaktósa og glúkósa eins og hlutföllin af þessum einingum skipti miklu máli. En þegar allt kemur til alls þá er sykur bara sykur hverju nafni sem hann nefnist og frávik í upptökuhraða og mismunandi áhrifum í líkamanum skipta litlu í heildarmyndinni þegar við tölum um ofneyslu sykurs.

Talað er um viðbættan sykur þegar hreinsuðum sykri er bætt í matvöru til að auka sykurrinnihald hennar. Þá gildir einu hvers konar sykri er bætt í. Og það er ekki bara viðbættur sykur sem getur verið varasamur. Margir villast til dæmis á því að nota mikið af sætum ávöxtum og söfum og halda að þeir séu hólnir því ekki sé um að ræða viðbættan sykur. Appelsínusafi inniheldur oftast jafn mikinn sykur og algengir gosdrykkir. Það er til lítills að hætta gosdrykkjaneyslu og nota ávaxtasafa í staðinn.

Ein tiskubylgjan sem nýlega gekk yfir og enn eymir eftir af er „djúsun“. Allt í einu áttum við að vera hraustari ef við settum hitt og þetta í blandara og tættum það sundur í misþunnað drykk. Það er auðvitað afar handhægt að halda á krukku með sogröri í annarri hendi í amstri dagsins en er það virkilega eins hollt og af er látið? Næringarfræðingar hafa réttilega bent á að með þessu móti eykst verulega upptökuhraði sykurs og kolvetna úr því sem í þetta er látið. Fyrir bragðið hækkar blóðsykur hraðar og þar með sterkara insúlínsvör og við verðum fyrr svöng aftur. Fyrir offitusjúklinga er þetta enn ein gildran.

Ósætur sykur

Hveiti er dæmi um matvæli sem eru í raun rík af sykri en eru ekki sæt vegna þess að sykurrinn er bundinn í sterkju. Sterkjan brotnar hratt niður í sykur þegar hennar er neytt og veldur tiltölulega hraðri aukningu sykurs í blóðinu. Önnur dæmi um sterkjurikan mar eru kartöflur, pasta og hrísgrjón. Þessar vörur gleyma margir að minnka sem ætla að hafa hemil á kolvetnaneyslunni.

Sykur undir dulnefni

Maður sér alloft sykurvörur seldar undir dulnefnum svo sem „agaveþykki“ sem er bara annað nafn á sykursýrópi unnu úr agaveplöntunni.

Bekktur heilsuloddari sem mörgum Íslendingum er kunnur fer mikinn um skaðsemi sykurs í markaðsefni sínu en selur sjálfur í vefverslun sinni rándýran sykur undir vörumerkinu „reysrafakristallar“ (e. cane juice crystals).

Vissuð þið að þurrkaðar döðlur innihalda allt að 80% sykur? Það er ansi hjákátlegt að sjá uppskriftir að „sykurlausum“ kökum með miklu magni af döðlum í og jafnvel hunangi líka.

Ekki má gleyma því að vínandi er einfaldlega sykur sem brotinn hefur verið niður í enn smærri einingar og áfengisneysla getur einnig stuðlað að þyngdaraukningu.

Það er að mörgu að hyggja þegar rætt er um næringu og kolvetni og kunnáttu í því hvaðan sykurinn kemur er nauðsynleg ef ná á tökum á ofþyngd og offitu.

Neyslustýring

Í liðinni viku hefur um fátt verið meira skrifað í íslenskum fjölmiðlum en þetta mest misnotaða ávanaefni allra tíma. Nú er reyndar ekki verið að karpa um skaðsemi ofnotkunar á sykri. Það er enn á ný komin upp harðvítug deila um það hvort aukinn skattur á sætar vörur sé skynsamur eða réttlátur. Ekki er langt síðan settur var skattur á innflutning á sykri sem svo var afnuminn án þess að sú aðgerð fengi tækifæri til að sanna sig. Núverandi hugmyndir sem heilbrigðisráðherra hefur kynnt ganga út á að fara að tillögum lýðheilsufræðinga sem byggja á haldgóðum rannsóknum. Þær ganga út á að hækka verð á sykurvörum og sætum drykkjum þannig að það dragi verulega úr neyslunni. Rannsóknir, m.a. nýlegar íslenskar rannsóknir, sýna að verðhækkun gosdrykkja um 1% veldur um það bil 1% samdrætti í neyslu. Alþjóða heilbrigðismálastofnunin hefur látið sig þessi mál varða og staðið fyrir rannsókn-um á lýðheilsuúrræðum. Hún mælir með að verð á gosdrykkj-um verði hækkað svo nemi 20% til þess að markverð áhrif náist á afleiðingar ofneyslu.

En hvar á að draga mörkin? Hvers vegna þessi áhersla á drykkjarvörur? Af hverju að einskorða sig við gosdrykki þegar appelsínusafi inniheldur sama magn af sykri af náttúrunnar hendi og algengustu gosdrykkir? Af hverju ekki að leggja skatt á hunang, agavenektar eða dödlur svo nefndir séu nokkrir kostir sem oft eru taldir hollir valkostir við viðbættan sykur en innihalda gríðarlegt magn af sykri? Dödlur innihalda sem fyrr segir mikið magn af hreinum sykri af sama tagi og í sykurkarinu á kaffihlaðborði.

Gervisykur?

Er rétt að leggja á aukna skatta og auka þannig einnig verð á vörum með svokallaðri gervisætu? Stutta er svarið mitt er eindregið já. Byggir það bæði á vitneskju um niðurstöður rannsókna og minni eigin reynslu í starfi með offitusjúklinga. Hægt er að finna rök með og á móti en staðreyndin er að sætuefnabættir gosdrykkir auka verulega matarlyst og neyslu á öðrum einföldum kolvetnum. Offitusjúlingar sem eru að standa sig vel en „detta í“ diet-drykki missa oft tókin á mataræðinu. Það er eins og vissir slíkir drykkir séu verri en aðrir. Tannáta og glerungseyðing fylgir einnig mikilli neyslu gervisætudrykkja vegna súruinnihalds.

Örvandi efni

Íbúndun örvandi taugavirkra efna svo sem koffíns of skyldra efna í sæta drykki er talsvert áhyggjuefni. Þessi efni eru gjarnan flokkuð sem bragðefni á gosdrykkjaumbúðum og



magn þeirra ekki alltaf tilgreint í innihaldslýsingum. Tilgangur slíkra ávanabindandi efna í matvælum er sá einn að auka sókn í og þar með örva neysluna því þau gefa tímabundin hressandi áhrif. Þessi örvandi efni geta haft slæma fylgikvilla í för með sér, ekki síst hjá minni börnum sem þola mun minna magn. Ef barnið þitt er óvenju þreytt á mánudagsmorgni og kvartar um höfuðverk á leið í skólann, leiddu þá hugann að því hvort ekki sé um fráhrarfseinkenni gosdrykkjaneyslu að ræða.

Ég á seint eftir að skilja hvers vegna ekki er lagt bann við íblöndun örvandi efna í sæta drykki.

Réttlát skattheimta?

Það verður sennilega aldrei náð fullkomnu réttlæti þegar reynt er að stýra neyslu með skattlagningu. Það er vel staðfest að verðhækkun á gosdrykkjum og sykurvörum skilar árangri. Það sem ég tel þó að ekki megi gleymast í þessu sambandi er að verðhækkun með skattlagningu dugar skammt sem eina ráðstöfunin í baráttu við lýðheilsuvá offitunnar. Ávinningur skattlagningar má ekki bara renna inn í ríkishítina til þess að borga ráðherrabíla og holufylla vegi.

Neyslustýringarskatta ætti að eyrnamerkja tengdum verkefnum. Sköttum á óhollustu verður að beina í þau forvarnarverkefni sem eru nauðsynleg samhlíða ef ná á fullgóðum árangri í lýðnheilsubótum á borð við að draga úr ofnotkun sykurs og lágmarka af því skaðann.

Forsómaðar forvarnir

Í lýðheilsustarfi er sjónum fyrst og fremst beitt að forvörnum til þess að koma í veg fyrir að sjúkdómar eða vanheilsa byrji. Þessi tegund forvarna kallast fyrsta stigs forvörn.

Sjálfur tel ég afar mikilvægt í baráttunni við offitu að huga einnig að annars og þriðja stigs forvörnum þegar um offituvandann er að ræða. Lítum nánar á þetta.

Fyrsta stigs forvarnir miða að því að koma í veg fyrir sjúkdómama áður en þeir byrja. Hefja þarf forvarnastarf gegn offituhættunni strax á fæðingardeildinni eða jafnvel fyrir, með fræðslu til foreldra og eftirfylgni gegnum uppvaxtarár barnsins. Þróun matarsmekks og næringartengdra viðhorfa er mest fyrstu árin í lífi okkar.

Hefja þarf forvarnastarf gegn offituhættunni strax á fæðingardeildinni eða jafnvel fyrir.

Það hefur þegar tekist nokkuð vel að kenna almenningi að forðast verstu áhættuþegðunina svo sem að sleikjast og gos á þeu súa alls ekki barnafæði. Margir hafa þróað með sér alvarlega matvæðni og þó furdulegt megi telja þá eru margir í raun vannærðir þótt þeir séu vel búnir fituförða. Ýmiss konar snefilefna- og vítamínskortur fylgir gjarnan einhæfu mataræði. Þar má nefna skort á járni, B12-vítamíni og D-vítamíni. Slíkur skortur er talinn stuðla að enn frekari matarlyst og þar með hættu á þyngdaraukningu. Hluti af bættu maataræði er að koma í veg fyrir matvæðni.

Góður kokkur á leikskóla gerir meira fyrir mataræði og næringargrundvöll barnanna en nokkur önnur ráðstöfun. Mín gjafvaxta dóttir býr enn að þeirri matarmenningu sem frábær matráðskona skapaði á hennar leikskóla. Hún lét börnin kynnast alls konar heilbrigðum og góðum mat. Þau fengu að ekki bara að prófa íslenskan heimilismat heldur kynnti hún fyrir þeim matarvenjur annarra landa og lét þau meira að segja líka vel við þorramat. Almennilegur og ódýr matur í skólum getur ekki síður stuðlað að minnkaðri sætindaneyslu barna.

Fleiri ráð en verðhækkun koma til greina við neyslustýringu sykurvöru. Í mínum huga eru þar efst á blaði minnkun skammta, takmarkanir á markaðsfærslu og bann við íblöndun örvandi efna í sæta vöru, sérstaklega drykki. Þegar ég var lítill þótti eðlileg flöskustærð 0,25 eða 0,33 lítrar. Í dag þykir ekki tiltökumál að lyfta pakka með fjórum eða jafnvel sex tveggja lítra gosflöskum í innkaupakörfuna. Algengt sykurmagn í sex flösku pakknum eru 1,3 kg af hreinum sykri! (sjá: <http://www.sykurmagn.is>).

Fyrir mér væri það eðlileg lýðheilsuþætandi ráðstöfun að fjarlægja sætindi úr hillum í nánd við greiðslukassa í kjörbúðum og koma í veg fyrir sælgætis- og gossölu í og við skóla og íþróttamannvirki. Svokallaðir íþróttadrykkir sem innihalda sölt og einfaldar sykrur sem sogast hratt inn í blóðið hafa einnig vafasamt gildi. Þeim er gjarnan haldið að ungum iðkendum en neysla þeirra við íþróttaiðkun hefur, gagnstætt auglýstum tilgangi, oftast í för með sér aukinn þorsta og betra er að nota hreint vatn. Þessir drykkir eru sérstaklega auglýstir sem gagnlegir við íþróttaiðkun en ég sé þetta mikið notað af krökkum sem almenna svaladrykki og viðbót við lamenna gosdrykkjanotkun. Það er sérlega slæmt þegar offeit börn og foreldrar þeirra villast til þess að halda að þessir drykkir séu betri en aðrir sykurdrykkir. Glerungseyðing og tannáta er svo stórt áhyggjuefni vegna sýru- og sykurinnihalds í gos- og íþróttadrykkjunum.

Annars stigs forvarnir beinast að því að meðhöndla og minnka skaða af sjúkdómum sem þegar eru komnir af stað. Börn, unglingar og fullorðnir sem eru í yfirþyngd eru í mjög aukinni hættu að þróa sjúklega offitu síðar. Bæði sækist

líkaminn eftir því meiri næringu sem þyngdin verður meiri og svo er oftast um að ræða slæmar matarvenjur hjá þessum hópi. Fólkinu sem komið er í yfirþyngd en telst ekki svo þungt enn að um offitu sé að ræða, þarf einnig að liðsinna svo sem fæstir þróist yfir í offitu.

Þriðja stigs forvarnir miða að því að lágmarka skaða af sjúkdómum sem þegar hafa komist á alvarlegt stig. Offitu-sjúklingar eru dýr þjóðfélagshópur. Þeir lifa með langvinnum alvarlegum sjúkdómum svo sem sykursýki, framleiðni þeirra á vinnumarkaði er verulega skert og þeir deyja fyrir aldur fram úr hægfara, sjúkdómum sem dýrt er að fást við.

Ekki síst þá eru lífsgæði offitusjúklinga verulega skert. Mörgum þeirra líður verulega illa.

Þeir sem komnir eru í sjúklega offitu eiga síst skilið að vera vanræktir af heilbrigðiskerfinu. Þótt fyrsta og annars stigs forvarnir séu mikilvægar til þess að koma í veg fyrir að fleiri bætist í þennan hóp þá eru flestir offitusjúklingar ekki ólæknanlegir. Meðferð sjúklegar offitu er erfið, vandasöm og dýr. Skurðaðgerðir koma til greina fyrir suma en ekki án tilheyrandi fræðslu, þjálfunar og eftir meðferðar. Ennfremur eru skurðaðgerðir áhættusamar og dýrar og eiga því að vera hluti af framboði opinbera heilbrigðiskerfisins í nægilegu magni.

Rannsóknir, meðal annars íslensk heilsuhagfræðileg athugun hafa leitt í ljós að skurðaðgerðir við offitu borga sig upp á fáum árum ef rétt er að staðið.

Neyslustýring hjálpar sennilega minnst þeim sem mest þurfa á henni að halda.

Offitusjúklingur er fastur í viðjum hormónastýrðrar ávanabindingar hvað neyslu á orkuríkri fæðu varðar, ekki síst sykurvörum.

Því hærra sem þyngdarstuðullinn fer því erfiðara er fyrir einstaklinginn að ná óstuddur tókum á ávanabundinni neyslunni og þá skiptir verð gosdrykkja og annarra sætinda minna máli. Fórnarlömb ofþyngdar og offitu þurfa hjálp heilbrigðiskerfisins.

Neyslustýring hjálpar sennilega minnst þeim sem mest þurfa á henni að halda.

Lokaorð

Neyslustýringarskattar á óheilnæmar vörur þurfa að mínu viti að vera eyrnamerkir forvörnum, ekki aðeins fyrsta stigs forvörnum heldur einnig annars og þriðja stigs. Þá fyrst eru þeir réttlátir og hægt að gera ráð fyrir hámarksárangri.

Ítarefni:

Mikið og fróðlegt ítarefni um viðfangsefni þessa pistils er að finna á vef landlæknisembættisins. Gott er að nálgast það helsta undir hlekknum <http://www.landlaeknir.is/sykur>. Einnig má benda á fróðlega grein Guðmundar F. Jóhannessonar um sykurlinn í SÍBS blaðinu sl. sumar (33. árg. 2. tbl. júní 2017) og fleiri góðar greinar um mataræði í sama blaði. 🌟

Sauðárkrókur
Dögun ehf Hesteyri 1 FISK-Seafood ehf Háeyri 1 Fjölbautaskóli Norðurlands vestra Bóknámshúsinu Héradsbókasafn Skagfirðinga Safnahúsinu Faxatorgi Kaupfélag Skagfirðinga Ártorgi 1 Steinull hf Skardseyri 5
Varmahlíð
Ferðaðjónustan Lauftúni Lauftúni
Siglufjörður
Fjallabyggð Gránugötu 24 Primex ehf Óskarsgötu 7
Akureyri
Bakaríð við brúna ehf Dalsbraut 1 Baugsbót ehf bifreiðaverkstæði Frostagötu 1b Blikkrás ehf Óseyri 16 Dýralæknaþjónusta Eyjafjarðar ehf Perlugötu 11 Endurhæfingarstöðin ehf Glergötu 20 Enor ehf Hafnarstræti 53 Gróðrarstöðin Réttarhöll ehf www.rettarholl.is Smáratúni 16b Hagvís ehf Hvammi 1 Halldór Ólafsson úr og skartgripir Glerártorgi Hnýfíll ehf Brekkugötu 36 Húsprýði sf Múlasíðu 48 Jafnréttisstofa Borgum v/Norðurlöð Knattspyrnufélag Akureyrar KA-heimilið Dalsbraut Molta ehf Þveráreyrum 1a Pípulagningaþjónusta Bjarna F Jónassonar ehf Melateigi 31 ProMat Akureyri ehf Furuvöllum 1 Rakara- og hárstofan Kaupangi við Mýrarveg Rofi ehf Freyjunesi 10 Samherji ehf Glergötu 30 Saurbæjarkirkja Sjálfsbjörg endurhæfingarstöð Bugðusiðu 1 Sjúkrahúsið á Akureyri Eyrarlandsvegi Tannlæknastofa Hauks og Bessa Kaupangi Mýrarvegi Toyota Akureyri Baldursnesi 1 Túnþökusalán Nesbræður ehf Fjölinsgötu 6i Urtasmiðjan ehf www.urtasmidjan.is s: 462 4769 Fossbrekku Veitingastaðurinn Krua Siam Strandgötu 13 Þekking-Tristan hf Hafnarstræti 93-95 Ösp sf trésmiðja Furulundi 15f
Grenivík
Grýtubakkahreppur

Grimsey
Sigurbjörn ehf
Dalvík
Bruggsmiðjan Kaldi ehf Öldugötu 22 Flæðipípulagnir ehf Svæði Hibylamálun málningarþjónusta ehf Reynihólum 4
Ólafsfjörður
Árni Helgason ehf vélaverkstæði Hlíðarvegi 54 JVB-Pípulagnir ehf Aðalgötu 37
Húsavík
Bilaleiga Húsavíkur ehf Gardarsbraut 66 E G Jónasson rafmagnsverkstæði Gardarsbraut 39 Heimabakari Húsavík Gardarsbraut 15 Steinteypir ehf Haukamýri 3 Trésmiðjan Rein ehf Rein Vikurraf ehf Gardarsbraut 18a
Laugar
Framhaldsskólinn á Laugum Reykjadal
Mývatn
Mývetningur, íþrótt- og ungmannafélag Vogar ferðaðjónusta Vogum
Þórshöfn
Geir ehf Sunnugötu 3
Vopnafjörður
Vopnafjarðarhreppur Hamrahlið 15
Egilsstaðir
Ársverk ehf Löguseli 5 Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf Miðvangi 2-4 Menntaskólinn á Egilsstöðum Tjarnarbraut 25 Rafey ehf Miðási 11 Skrifstofuþjónusta Austurlands ehf Fagradalsbraut 11 Vaðall - Gistiheimili á hreindýrastöðum Skjöldólfsstöðum
Reyðarfjörður
AFL - Starfsgreinafélag Búðareyri 1 Félag opinberra starfsmanna á Austurlandi Stekkjarbrekku 8 Hárstofa Sigríðar ehf Austurvegi 20a Stjórnfélag Austurlands Austurvegi 20 Tærgesen veitinga- og gistiús Búðargötu 4
Eskifjörður
Egersund Ísland ehf Hafnargötu 2

Eskja hf Strandgötu 39 Kaffihúsið Eskifirði Strandgötu 10
Neskaupstaður
Haki ehf verkstæði Naustahvammi 56a Tannlæknastofan Hafnarbraut 1 Verkenntaskóli Austurlands Myrargötu 10
Fáskrúðsfjörður
Loðnuvinnslan hf Skólavegi 59
Djúpavogur
Djúpavogshreppur Bakka 1
Höfn í Hornafirði
Efnalag Dóru ehf Bugðuleiru 4 Ferðaðjónustan Árnanes Árnanesi 5 Hafnarsókn Kirkjubraut Jökulsárlón ferðaðjónusta ehf Málningarþjónusta Hornafjarðar sf Álaugarvegi 1 Sveitafélagið Hornafjörður Hafnarbraut 27 Uggi SF-47 Fiskhóli 9 Ögmund ehf Hafnarbraut 72
Öræfi
Ferðaðjónustan Svínafelli www.svinafell.is Svínafelli 1
Selfoss
Árvirkinn ehf Eyravegi 32 Baldvin og Þorvaldur ehf Austurvegi 56 Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf Hrísmýri 3 Bílverk BÁ ehf bílamálun og bílaréttingar Gagnheiði 3 Bókauktáfan Björk Birkivöllum 30 Fiskbúð Suðurlands ehf Eyravegi 59 Fóðurstöð Suðurlands Gagnheiði 18 Geysir shops ehf Haukadal Grímsnes og Grafningshreppur Stjórnsýsluhúsinu Borg Jáverk ehf Gagnheiði 28 Jeppasmiðjan ehf Ljónsstöðum Landstólpi ehf Gunnbjarnarholti Mjólnir vörubílstjórnfélag Hrísmýri 1 Motivo ehf hönnun og gjafavara s: 482 1700 Austurvegi 9 Pípulagningaþjónusta Ottós slf Byggðarhorni 32 Set ehf röraverksmiðja Eyravegi 41 Skeiða- og Gnúpverjahreppur Árnesi Skibúð Selfoss - Axel Ó Stíflupjónusta Suðurlands Miðrúni 14 Suðurtak ehf Brjánsstöðum 2 Grímsnesi og Grafningshreppi Sveitarfélagið Árborg Austurvegi 2 Vélaþjónusta Ingvars Gagnheiði 45 Vélsmiðja Suðurlands ehf Gagnheiði 5

Vinnuvélar Svínavatni Österby-hár Austurvegi 33-35
Hveragerði
Dvalarheimilið Ás Hverahlíð 20 Garðplöntusalan Borg Pelamörk 54 Hótel Örk Breiðumörk 1c Kjörís ehf Austurmörk 15 Raftaug ehf Borgarheiði 11h
Þorlákshöfn
Bergverk ehf Heinabergi 21 Fiskmark ehf Hafnarskeiði 21 Sveitarfélagið Ölfus Hafnarbergi 1 Þorlákshafnarhöfn
Ölfus
Eldhestar ehf Völlum Gljúfurubústaðir ehf Gljúfri Gróðrarstöðin Kjarr Ölfusi Hraunsós ehf Hrauni 1b
Laugarvatn
Héradsskólinn www.heradsskolinn.is Laugarvatn Fontana Hverabraut 1 Menntaskólinn að Laugarvatni
Flúðir
Hrunamannahreppur Íslenskt grænmeti ehf Melum Varmalækur ehf Laugalæk
Hella
Kanslarinn veitingahús Dynskálm 10 Kraftþvottur ehf Skjólholti Suðurprófastdæmi
Hvolsvöllur
Kvenfélagið Freyja Kvenfélagið Hallgerður
Vík
Hrafnatindur ehf Smiðjuvegi 13 Mýrdalshreppur Austurvegi 17 Mýrdælingur ehf Suðurvíkurgötu 2
Kirkjubæjarklaustur
Icelandair Hótel Klaustur Klausturvegi 6
Vestmannaeyjar
D.P.H ehf sjúkrahjálfun Hólagötu 12 Miðstöðin ehf Strandvegi 30 Ós ehf Illugagötu 44 Rannsóknarþjónustan V.M. Ægisgötu 2 Salka Bárustig 9 Véla- og verkstæðið Þór ehf Norðursundi 9






Mörkin lögmannsstofa hf.
Suðurlandsbraut 4, 3. hæð, 108 Reykjavík
Sími 414 4100 · Fax 414 4101 · www.law.is

Lífsins ströggli



Rúnar Helgi Andrason
yfirsálfræðingur á Reykjalundi

Íslendingar hafa mælst með hamingjusömustu þjóðum heims síðustu þrjá áratugi. Meðalhamingjan hefur verið um eða yfir átta á skalanum I-IO samkvæmt Embætti Landlæknis. Þessi tala lækkaði eitthvað í hruninu og árin þar á eftir en hefur farið vaxandi aftur síðan. Sé litið til fjölmiðla, og ekki síst samfélagsmiðla, virðist það vera sjálfsögd krafa í nútíma samfélagi að öllum eigi að líða vel. Allir eiga rétt á því

að vera hamingjusamir og lifa áhyggjulausu lífi. Ef þú ert ekki hamingjusamur, er eitthvað alvarlegt að þér og ástæða til að leita aðstoðar. Við eigum að vera ástfangin, njóta velsældar í starfi, líta óaðfinnanlega út, þéna vel og jafnvel njóta frægðar og frama.

Ef fólk er spurt hvað það vill fá út úr lífinu er svarið gjarnan á þá lund að það vilji vera hamingjusamt og eiga frábæra fjölskyldu. Einnig að vera í vel launuðu starfi sem þeim líður vel í. Það eru samt ekki allir tilbúnir til þess að leggja á sig langa vinnuviku og sinna þeim hluta starfsins sem er óspennandi, eins og pappírsvinnu eða endurtekin verk-efni. Sumir eiga erfitt með að fara á fætur í skammdeginu og skriða í ískaldan bílinn í kolsvörtu myrkrunu. Snúa síðan aftur heim mörgum tímum seinna þegar myrkrið hefur skolið á aftur. Það eru heldur ekki allir tilbúnir til þess að takast á við þær áskoranir sem reyna á vitsmunalega og tilfinningalega getu. Að hafa hugrekki til að gera eitthvað sem getur mistekist. Sumir vilja nefnilega njóta velgengni án þess að taka nokkra áhættu, án þess að fórna nokkru og vilja fá umbun erfiðis síns strax.

Svipað má segja um nánin sambönd. Allir vilja vera í ástríku og innihaldsríku sambandi, lifa góðu kynlífi og vera almennt í frábæru sambandi. En það eru ekki allir tilbúnir til þess að leggja á sig þá áhættu sem er þessu samfara. Að vinna sig í gegnum erfið samskipti, takast á við erfiðleika sem koma upp með því að opna á tilfinningar sínar, að sigla í gegnum súrt og sætt. Margir velja að forðast þessa erfiðleika sem sambandið biður upp á. Láta sig dreyma um gott samband eða hvernig þeir vildu að sambandið væri en leggja ekki á sig það sem þarf til að komast þangað. Festast í „hvað ef...“ hugsunum í stað þess að takast á við hlutina. Þessi hugsun súrnar síðan með aldrinum og breytist smám saman í „ef ég hefði bara...“ eða „hvað ég hefði viljað óska mér að...“.

Staðreyndin er nefnilega sú að hamingja og velgengni krefst þess að maður ströggli og hafi fyrir hlutunum. Hamingjan er þannig aukaverkun af öllu stritinu. Við getum reynt að forðast neikvæða hluti í lífi okkar en það varir aðeins í stuttan tíma. Erfiðleikar og þrautir lífsins eru alltaf handan við hornið. Stöðug forðunarhegðun leiðir til þess að við missum sjónar á því sem skiptir okkur máli.

Við eigum yfirleitt fremur auðvelt með að takast á við jákvæða upplifun en erfitt með að takast á við neikvæða upp-

lifun. Það er samt umhugsunarefni að það sem við fáum út úr lífinu ákvarðast ekki af því jákvæða sem okkur langar til að upplifa heldur hversu viljuð og getumikil við erum til að takast á við erfiðleika og þjakandi tilfinningar.

Útlitsdýrkun hefur aldrei verið eins mikil og í dag. Allir vilja líta sem best út en sú niðurstaða fæst ekki nema með því að leggja mikið á sig í ræktinni, stunda heilsurækt af kappi, tileinka sér góðar matarvenjur og almennt leggja rækt við líkamann allan sólarhringinn.

Aðrir eru uppteknir af frama og vilja stofna nýtt fyrirtæki og þéna vel. Það gerist hinsvegar ekki án óvissu og því fylgir ákveðin áhætta. Það þarf að leggja mikið á sig og jafnvel gera ráð fyrir mistökum. Einnig þarf að verja gríðarlegum tíma og fyrirhöfn í verkefnið. Viðkomandi þarf að getað höndlað þetta allt án þess að vera með tryggja niðurstöðu um velgengni.

Allir eiga rétt á því að vera hamingjusamir og lifa áhyggjulausu lífi. Við eigum að vera ástfangin, njóta velsældar í starfi, líta óaðfinnanlega út, þéna vel og njóta frægðar og frama.

Flest viljum við eiga maka og vera í dásamlegu sambandi. En það gerist ekki án þess að taka tilfinningalega áhættu. Höndla líkur á höfnun og upplifa spennu og tilhlökkun sem kannski breytist í vonbrigði. Hluti af „leiknum“ er að biða eftir símtali sem kannski kemur aldrei, fá skilaboð með einhverjum hætti sem hægt er að túlka á ýmsa vegu, gera áætlanir sem ganga ekki upp, o.s.frv. Vandinn er að þú getur ekki unnið í þessum „leik“ án þess að taka þátt.

Vulgengni ákvarðast ekki af því sem þú vilt njóta heldur hvað þú ert tilbúin til að leggja á þig. Gæði lífsins ákvarðast ekki af jákvæðri reynslu heldur fremur af neikvæðri reynslu. Sá sem höndlar vel erfiðleika, ströggli og neikvæða reynslu er góður í því að höndla lífið sjálft.

Vandinn er sá að það dynja á okkur daglega skilaboð um annað. Það má heyra frasa eins og „þú átt skilið að vera hamingjusamur“ eða „verkur er ekki edlilegt ástand“. Einnig má heyra klisjur eins og „þú færð það sem þú vilt“ eða „þú ert það sem þú hugsar“. Allir vilja fá eitthvað út úr lífinu en margir vita ekki hvað það er sem þeir vilja eða eru ekki tilbúnir til að leggja á sig erfiðleik sem því fylgir.

Ef þú vilt njóta þess sem lífið hefur upp á að bjóða þarftu

einnig að vera reiðubúinn til þess að takast á við kostnaðinn sem því fylgir. Ef þú hefur látið þig dreyma um eitthvað í langan tíma en ekkert færst nær draumi þínum er kannski ástæða til að staldra aðeins við. Er þetta eitthvað sem þú virkilega vilt eða er þetta eitthvað sem þú vilt bara láta þig dreyma um? Kannski er betra að spyrja sig: Hvað er ég tilbúin til að leggja á mig, ströggla við, þjást fyrir? Svarið við þessu segir kannski meira um það sem skiptir þig máli í lífinu heldur en draumar þínir og langanir. Það segir meira um þig sem manneskju hvað þú ert tilbúin að leggja á þig í lífinu heldur en hvað þig endilega langar til að njóta í lífinu. Þó þetta geti augljóslega stundum farið saman.

Sem unglingur lét ég mig dreyma um að slá í gegn sem rokkstjarna. Ég hlustaði á heilu plöturnar liggjandi uppi í rúmi og ímyndaði mér að ég væri söngvarinn eða aðal gítarleikarinn. Væri að spila fyrir framan öskrandi áheyrendur og nyti stöðugar hylli. Ég greip meira að segja í gítar og reyndi að læra þrjú grip en var lélegur að æfa mig þar sem mig verkjaði í fingurna. Varði hinsvegar miklu meiri tíma í að leggja fyrir, hlusta og láta mig dreyma. Einnig spilaði tímaleysi inn í þetta hjá mér þar sem ég var upptekinn við að mennta mig, ljúka stúdentsprófi, fara í háskóla og freista þess að komast í sálfræði í Bandaríkjunum. Ég varði miklum tíma í þennan draum og neitaði mér um margt á móti. Las, glósaði og gerði allt sem í mínu valdi stóð til að láta þetta rætast. Strögglaði og strögglaði, gafst ekki upp. Þarna liggur einmitt djúpstæður munur. Annarsvegar draumurinn um að verða rokkstjarna þar sem ég var meira upptekinn af útkomunni heldur en sjálfru ferlinu að komast þangað. Hinsvegar draumurinn að læra sálfræði og komast í góðan skóla í Bandaríkjunum. Þar var ég tilbúinn til þess að leggja á mig blóð, svita og tár.

Svona er með margt í lífi okkar. Við viljum fá umbunina (útkomuna) en ekki strögglið sem því fylgir að komast þangað. Þau gildi sem skipta okkur máli í lífinu eru þau gildi sem skilgreina hver við erum. Þeir sem eru tilbúnir að leggja á sig



í ræktinni og breyta mataræði sínu eru þeir sem komast í gott form. Þeir sem leggja á sig aukavinnu á kvöldin og um helgar eru þeir sem njóta velgengni í starfi. Þeir sem höndla óvissu og oft fjárhagslega erfiðleika þess að framleiða list eru þeir sem koma list sinni á framfæri, o.s.frv.

Málið er að það sem við ströggjum við, ákvarðar hvað við uppskerum. 🌱

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



Plöstin

Við plöstum bækur, pakka og margt fleira



Handavinna

Við getum pakkað, brotið, merkt og ýmislegt annað



Allt fyrir skrifstofuna

Ritföng, pappír og aðrar skrifstofuvörur



Möppur

Úrval af möppum í öllum stærðum og gerðum

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



Hafðu jákvæð áhrif á líf annarra eins og aðrir hafa haft á líf okkar

Þegar við styðjum þann til göngu sem kenndi okkur að ganga. Þegar við skrifum fyrir þann sem kenndi okkur að skrifa. Þegar við lyftum undir með þeim sem léttu undir með okkur, þá eignumst við miða í stærsta happdrætti lífsins, að hafa góð áhrif á líf annarra.

Happdrætti SÍBS er máttarstólpi Reykjalundar sem styður þúsundir til sjálfshjálpar. Fáðu þér miða strax í dag og njóttu stærsta vinningsins.

sibs.is | sími 560 4800



... fyrir lífið sjálft