

30. árgangur | 2. tölublað | júní 2014

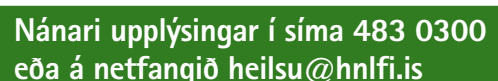
SIBS BLAÐIÐ



AÐ BREYTA UM LÍFSSTÍL

andleg líðan • mataræði • hreyfing • streita • svefn • fíkn

Njóttu nálægðar við náttúruna í heilsusamlegu umhverfi



- 3 Að bæta árum við lífið og lífi við árin
- 4 Hvernig snýr maður við blaðinu?
- 8 Að gera hreyfingu að lífsstíl
- 11 Hvernig breyti ég mataræðinu?
- 14 Að vinna með streitu
- 16 Átt þú erfitt með að festa svefn á kvöldin?
- 20 Erum við öll fíklar?
- 22 Hugleiðsla og slökun
- 26 Að viðhalda góðum árangri

SÍBS-BLAÐIÐ

30. árgangur | 2. tölublað | júní. 2014

ISSN 1670-0031

Úgefandi:

SÍBS

Síðumúla 6

108 Reykjavík

Sími: 560-4800

Netfang: sibs@sibs.is

Heimasíða: www.sibs.is

Ábyrgðarmaður:

Guðmundur Löve

gudmundur@sibs.is

Ritstjóri:

Páll Kristinn Pálsson

pallkristinnpallsson@gmail.com

Auglýsingar:

Öflun ehf.

Umbrot og prentun:

Prentmet ehf.

Upplag: 11.000 eintök

Leiðari



Guðmundur Löve, framkvæmdastjóri SÍBS

Að bæta árum við lífið og lífi við árin

Um níu af tíu dauðsföllum á Íslandi stafa af sjúkdómum sem eru að einhverju leyti á áhrifasviði lífsstíls.

Dauðsföll ein og sér segja þó ekki alla söguna um heilsufarið. Þegar meta skal heilsufar þjóða notar Alþjóðaheilbrigðisstofnunin (WHO) kvarða sem nefnist „glötuð góð æviár“, og eru þá lögð saman þau ár sem glatast vegna ótímabærs dauða og og árafjöldi sem lifað er við örorku.

Samkvæmt tölum WHO úr skýrslunni „Global burden of disease“ frá 2012, eru stærstu ógnir við heilsufar Íslendinga eftirfarandi: stoðkerfisraskanir, geðraskanir, krabbamein og hjarta- og æðasjúkdómar – í þessari röð. Ef það kemur einhverjum á óvart að heilsufarsskaðinn sé meiri af völdum stoðkerfisraskana og geðraskana en krabbameina og hjarta- og æðasjúkdóma er mögulega einnig ástæða til að vera hissa á hvaða áhættuþættir vega þyngst: Þar er nefnilega mataræði í efsta sæti, og þar á eftir ofþyngd, reykingar og háþrýstingur.

Lífsstílsbreyturnar að baki þessum áhættuþáttum og sjúkdómum eru fjölmargar. Ásamt mataræði má telja

hreyfingu, tóbaksreykingar, áfengis- og vímuefnanotkun, svefnvenjur, streituumhverfi og andlega líðan. Þegar lagt er upp í þá vegferð að bæta lífsstílinn segir tölfræðin að hægt sé að bæta nokkrum árum við lífið og líka talsverðu lífi við árin ef vel tekst til, um leið og samfélagið sparar stórfé vegna lægri sjúkrakostnaðar og aukins vinnuframlags.

Það þarf víða að bera niður til að ná utan um vandamálið og aðstoða landsmenn við að finna leiðina að betri heilsu. Íslenska heilbrigðiskerfið er hins vegar í eðli sínu viðbragðsdrifið – hannað til að bregðast við og vinda ofan af skaða sem þegar er skeður – í stað þess að koma í veg fyrir skaðann. Þannig kosta spítalarnir okkur um 60.000 milljónir á ári og heilsugæslan um 40.000 milljónir, meðan aðeins er varið kringum 500 milljónum til beinna forvarna (stærst eru framlög vegna krabbameinskoðunar og áfengis- og vímuvarna-mála).

Brýna nauðsyn ber til að hið opinbera herði róðurinn og veiti meira fé til forvarna á sviði lífsstíls. Þjóðin er að eldast, og að óbreyttu gæti næsta kynslóð lifað skemur en foreldrar hennar.












SÍBS er samband félaga á sviði brjóstholssjúkdóma með á sjöunda þúsund félagsmanna. SÍBS á og rekur endurhæfingarmiðstöðina Reykjalund og öryrkjavinnustaðinn Múlalund.

prentmet
HRADÞJÓNUSTA



FRÖST

ÁLGLUGGAR
• www.algluggar.is • Sími: 9 57 57 57

VÍNBUÐIN



Erla Gerður Sveinsdóttir, heimilislæknir og lýðheilsufræðingur, Heilsuborg

Hvernig snýr maður við blaðinu?

Hornsteinar góðrar heilsu eru regluleg hreyfing, góð næring, endurnærandi svefn og hugarró. Til að viðhalda góðri heilsu og líðan þarf að huga að öllum þessum þáttum. Á hverjum degi tökum við heilmargar ákvarðanir sem hafa áhrif á heilsu okkar og líðan. Margar þessar ákvarðanir tökum við ómeðvitað og gefum þeim lítinn gaum, teljum að svo smávægilegir hlutir skipti ekki máli. En safnast þegar saman kemur. Við erum fljót að festast í viðjum vanans og því er mikilvægt að það sem við temjum okkur dagsdaglega sé að vinna með heilsunni okkar en ekki á móti henni.

Þegar rætt er um lífsstíl og heilsu er upplagt að nota tækifærið og skoða hjá sjálfum sér hver staðan er. Þarf ég að breyta mínum lífsstíl? Er ég að gera það sem í mínu valdi stendur til að halda góðri heilsu? Er ég sátt/ur með mína líðan og heilsu? Ef þessi atriði eru á góðu róli þá heldur þú þínu striki. Fæst okkar lifa fullkomlega heilbrigðu lífi enda er alveg rými til að sveigja reglurnar aðeins til ef grunnurinn er góður. Mikilvægt er að missa ekki sjónir af því að við erum að vernda heilsuna okkar til að geta notið lífsins. Ef í ljós kemur að eitthvað þarf að bæta þá er um að gera að setja sér markmið um breytingar og hefjast handa.

Þegar við viljum gera breytingar í átt að heilbrigðu lífi er fyrsta skrefið að skoða sína stöðu og viðurkenna í hverju vandinn felst. Í kjölfarið gera sér grein fyrir hverju þarf að breyta og huga að leiðum til að geta breytt. Grunnforsendan er síðan sú að vilja breyta og átta sig á því að það er enginn annar en maður sjálfur sem getur breytt.

Mikilvægt er að innleiða venjur sem þú getur hugsað þér að viðhalda alla ævi og finna leið sem hentar þér. Ef þú upplifir að verkefnið sé viðamikið og mörg atriði sem þarf að breyta til að ná árangri þá er um að gera að leita sér aðstoðar og búta verkefnið niður í smærri skref svo manni fallist ekki hendur.

En í hverju felst þessi heilbrigði lífsstíll? Til að halda góðri heilsu og líðan er vert að hafa eftirfarandi í huga:

Regla í daglegu lífi. Segja má að regla í daglegu lífi sé grunnur heilbrigðs lífs. Regla á hreyfingu, matmálstímum og svefni. Að koma sér upp góðri daglegri rútínu getur hjálpað okkur mikið þegar erfiðir tímar koma, svo sem álag í vinnu, veikindi, andleg vanlíðan eða annað sem líklegt er til að leiða okkur í átt að hreyfingarleysi eða óhollustu í mataræði. Skoðum okkar daglegu venjur og metum hvort breytinga er þörf.

Mataræði. Við fáum mjög misvísandi upplýsingar úr öllum áttum varðandi hvers konar mataræði við eigum að tileinka okkur. Staðreyndin er sú að við erum ekki öll eins. Það eru hinsvegar nokkrar grunnreglur sem gilda fyrir flest okkar.

1. Þar ber fyrst að nefna að **regla** máltíða og tímasetning þeirra mjög mikilvæg. Tímasetning máltíða þarf að vera í samræmi við orkunotkun og ekki er æskilegt að langur tími líði milli máltíða. Þannig hentar flestum að borða ávallt morgunmat, hádegismat og kvöldmat, auk 2-3 millibita.
2. Hugsa þarf að **innihaldinu** og gæta þess að við fáum nauðsynlega næringu úr fjölbreyttu fæði. Líkaminn virðist vinna betur úr mat en verksmiðjutilbúnu dufti eða töflum. Borðum því mat. Því minna sem matvælin eru unnin, því betra. Engin ein tegund matvæla inniheldur allt sem þarf og því er fjölbreytnin mikilvæg.
3. **Magn** þarf að vera í samræmi við orkuþörf. Aldur, stærð, líkamssamsetning, dagleg hreyfing og fleiri þættir hafa áhrif á hve mikla orku líkami þinn þarf. Hægt er að fá aðstoð við að finna hver orkuþörf þín er.
4. **Venjur** þær sem við tileinkum okkur í tengslum við mat skipta miklu máli. Margir virðast til dæmis borða morgunmatinn á hlaupum eða kjósa að sitja fyrir framan

Grunnforsendan er að vilja breyta og átta sig á því að það er enginn annar en maður sjálfur sem getur breytt.



sjónvarpið með kvöldmatinn í stað þess að fjölskyldan setjist saman til borðs. Þetta er óæskileg þróun bæði hvað varðar minnkandi meðvitund okkar um innihald og skammtastærðir en skiptir ekki síður máli varðandi félagslegu heilsuna, þar sem mikilvægt tækifæri til góðra samskipta glatast.

Hreyfing. Líkami okkar er gerður til að hreyfast. Hreyfing hefur jákvæð áhrif á andlega sem líkamlega líðan. Sífelld koma fram nýjar rannsóknir sem sýna áhrif hreyfingarleysis á tilurð og framvindu alls kyns sjúkdóma og vanheilsu sem við getum auðveldlega komist hjá með því að stunda reglulega hreyfingu og minnka kyrrsestu í daglegu lífi. Mikilvægt er að finna hreyfingu við hæfi og vera minnugur þess að hvert skref telur. Það er aldrei of seint að byrja en ráðlegt er að fara hægt af stað í upphafi.

Svefn. Góður svefn er gulls ígildi. Mjög mikil starfsemi fer fram í líkamanum á meðan við sofum. Svefninn er mjög mikilvægur fyrir eðlilega endurnýjun fruma, nám og minni svo eitthvað sé nefnt. Það er því til mikils að vinna að fá góðan svefn. Heilbrigðar svefnvenjur

skipta miklu og þar sem í öðru þarf að gæta að reglu. Það sem við gerum á daginn hefur áhrif á svefninn og því mikilvægt að byrja á að laga daglegar venjur.

Andleg líðan. Góð andleg líðan er grunnur þess að við náum árangri með önnur verkefni og finnum jafnvægi í daglegu lífi. Við þurfum að skoða sjálf okkur, taka ábyrgð á heilsunni og finna að við erum við stjórnvölinn í okkar lífi. Mjög hjálplegt er að temja sér jákvætt hugarfar hver svo sem verkefni okkar eru. Við þurfum að finna innri sátt og byggja upp sterka sjálfsmynd. Mikilvægt er eiga góð samskipti við fjölskyldu og samstarfsfólk, lágmarka streitu og ytra áreiti og vinna úr áföllum sem kunna að hafa hent okkur á lífsleiðinni.

Reykleysi og hófleg notkun áfengis, ef nokkur, er mikilvæg forsenda þess að við höldum góðri heilsu. Skoðum hvernig við umgöngumst efni sem tengjast ávana og fíkn.

Vera sem næst kjörþyngd. Kílóin gefa okkur vísbendingar sem vert er að skoða nánar. Þau segja ekki til um hvernig líkaminn er samsettur eða hversu heilbrigður hann er. Þeir sem eru

Mikilvægt er að innleiða venjur sem þú getur hugsað þér að viðhalda alla ævi og finna leið sem hentar þér.

Ótrúlega oft hef ég hitt einstaklinga sem taka upp venjur einhvers annars sem hefur náð árangri með sína heilsu, án þess að huga að því hvort þetta henti þeim í raun og veru.

grannir og hreyfa sig lítið eða nærast illa geta verið í hættu á ýmiss konar heilsubresti.

Mikilvægt er að átta sig á að vægri ofþyngd fylgir ekki hætta fyrir heilsuna ef við stundum góða lífshætti og ræktum líkama og sál. Fjölmargir sjúkdómar fylgja hinsvegar offitu auk hættu á andlegri vanlíðan og félagslegri einangrun. Hægt er að ná miklum árangri í baráttunni við offitu og afleiðingar hennar með því að breyta lífsstílnum til batnaðar. Hér gildir sem fyrr að forvarnir eru besta leiðin. Snemmtæk íhlutun á vandanum sú næst besta en þó er aldrei of seint að leita sér aðstoðar.

Fylgjumst með áhættuþáttum. Forvarnir eru ætíð bestar. Það eru ýmsar vísbendingar sem við getum unnið með og gripið í taumana bæði áður en sjúkdómar myndast og eins til að hindra versnun þeirra og/eða fylgikvilla sjúkdóma sem til staðar eru. Mismunandi er hvaða skimun eða mælingar eiga við á mismunandi tímabilum lífsins og er líka mismunur milli kynja og vert að kynna sér hvað á við um þig. Gott er að þekkja líkama sinn vel og fylgjast með breytingum hvort sem er í þyngd, blóðþrýstingi, meltingu, húðbreytingum eða fyrirferð af einhverjum toga og leita aðstoðar ef þú hefur áhyggjur.

Algengt er að ætla sér miklar breytingar á stuttum tíma en það fer sjaldnast vel. Mun vænlegra til árangurs er að gera breytingar skref fyrir skref, setja sér raunhæf markmið og nota dálítið af ónotaðri þolinmæði sem við eigum einhverstaðar til. Það hljómar einkennilega að þurfa að taka fram að mikilvægt er að byrja á þeim stað sem maður er. Ótrúlega oft hef ég hins vegar hitt einstaklinga sem taka upp venjur einhvers annars sem hefur náð árangri með sína heilsu, án þess að huga að því hvort þetta henti í raun og veru. Það er heldur ekki líklegt til árangurs. Mörgum finnst erfitt að leita aðstoðar þar sem þeir „vita jú hvað þarf að gera“ þó framkvæmdin komist ekki í gang. Það sýnir hinsvegar mikinn styrk að leita aðstoðar til að bæta lífsstílinn og öðlast um leið betri lífsgæði og betri heilsu.

Nálgumst verkefnið út frá því sem við getum í stað þess að einblína á það sem við ekki getum. Mikilvægt er að vera sátt/ur við sjálfan sig eins og maður er og hafa jákvæðni, gleði og þakklæti með í farteskinu. Hvaða kosti hef ég og hvernig virkja ég þá betur? Við getum síðan sett okkur markmið um að vinna með þau verkefni sem við viljum breyta. Verum umburðarlynd og góð við okkur sjálf, verum okkar besti vinur. **SÍBS**

Þökkum eftirtöldum veittan stuðning við málstað SÍBS

Reykjavík

73 restaurant Laugavegi 73
A. Margeirsson ehf Flúðaseli 48
Aðalmálun ehf Berjarima 36
Aðalvík ehf Ármúla 15
Alex-Endurskoðun ehf Skipholti 15
Argos ehf. Arkitektastofa Grétars og Stefáns Eyjarslóð 9
Arkitektur.is ehf Hverfisgötu 26
Arkis arkitektar ehf Katrínartúni 2
Atorka ehf verktakar og vélaleiga Vættaborgum 117
Atvinnuhús ehf Hverfisgötu 4
Álnabær ehf, verslun Siðumúla 32
ÁM-ferðir ehf Gauksbólum 2
Árbæjarapótek ehf Hraunbæ 115
Árni Reynisson ehf Skipholti 50d
B M Vallá ehf Bildshöfða 7
B. Ingvarsson ehf Bildshöfða 18
B.Árnason, byggingaþjónusta ehf Breiðagerði 21
Bakkus ehf Höðinsgötu 1
Bananar ehf Súðarvogi 2e
Barnalæknaþjónustan ehf Domus Medica, Egilsstötu 3
BASALT arkitektar ehf. Austurstræti 12
Ber ehf, vínheildsala Gerðhórmum 30
Bergsson Mathús Templarasundi 3
Bílaborg.is Sniðshöfða 17
Bílasala Guðfinns Stórhöfða 15
Bílasmiðurinn hf Bildshöfða 16
Björn Traustason ehf Vogalandi 1
BK fasteignir ehf. Baldursgötu 18
BK kjúklingar Grensásvegi 5
Bláðamannafélag Íslands Siðumúla 23
Blikksmiðjan Glófaxi hf Ármúla 42
Blikksmiðurinn hf Malarhöfða 8
Boreal, ferðaþjónusta Austurbergi 20
Borgar Apótek Borgartúni 28

Borgarhjól ehf Hverfisgötu 50
Bókhaldsstofa Haraldar slf Siðumúla 29
Bókhaldsþjónustan Vík Siðumúla 12
Bólstrun Ásgríms ehf Bergstaðastræti 2
Brauhúsið ehf Efstalandi 26
Brúðakjólaleiga- og sala Katrínar Álfabakka 14a
Brúskur, hársnyrtistofa s: 587 7900 Höfðabakka 9
Bryndís K. tannsmíðastofa ehf Skipholti 50c
BSI bifreiðaverkstæði ehf Ásgarði 4
Búálfurinn Lóuhólum 2-6
CC bílaleiga ehf Snorrabraut 29
Dálía, blómaverslun, Glæsibæ Álfheimum 74
Danfoss hf Skútuvogi 6
Danica sjávarafurðir ehf Suðurgötu 10
Dansport ehf Sundaborg 1
Drengsson pics ehf - drengsson.is Nethyl 2
Dúndur ehf Hlaðbæ 15
Eðalbilar ehf Fosshálsi 9
Efling stéttarfélag Sættini 1
Efnamóttakan hf Gufunesi
Eldhús sælkerans ehf Lynghálsi 3
Endurskoðun og reikningshald ehf Bildshöfða 12
Erla, hannyrðaverslun Snorrabraut 38
ESP ehf Fossaleynir 16
Exclusive Boutique C.Ncogo ehf Holtavegi 10
Extra lagnir ehf Heiðnabergi 9
Fasteignasalan Húsið Suðurlandsbraut 50
Fatboy, verslun í Suðurverri Stigahlið 45-47
Ferill ehf, verkfræðistofa Mörkinni 1
Félag íslenskra bifreiðaeigenda Skúlagötu 19

Fjárfestingamiðlun Íslands ehf Siðumúla 35
Fjármálaeftirlitið Katrínartúni 2
Fjölbautarskólinn í Breiðholti Austurbergi 5
Fjótavík ehf Deildarási 7
Flutningsþrif Bergþóru ehf Kristnibraut 47
Framvegis-miðstöð símenntunar Skeifunni 11b
FS Flutningar ehf Giljalandi 9
Garða og lóðaðþjónustan Álfabjarg Holtsgötu 17
Garðmenn ehf Skipasundi 83
Gámaþjónustan hf Súðarvogi 2
Gáski sjúkrapjálfun ehf Þönglabakka 1 Mjódd
GB Tjónaviðgerðir ehf Draghálsi 6-8
Genis ehf Arleyni 8
Gestamóttakan ehf-Your Host in Iceland Kirkjutorgi 6
Gjögur hf Kringlunni 7
Gluggahreinsun Bjarna Guðberg ehf Urðarstekk 9
Grandakaffi ehf Grandagarði 101
Guðmundur Arason ehf, smiðajám Skútuvogi 4
Guðmundur Jónasson ehf Borgartúni 34
Gullkistan skrautgripaverslun Frakkastig 10
Gullsmiðurinn í Mjódd Álfabakka 14b
Gunnar Eggertsson hf Sundagarðum 6
Gúmmisteypa P. Lárusson ehf Gyflafliot 3
H.N. markaðssamskipti ehf Bankastræti 9
Hafgæði sf Fiskislóð 47
Hagi ehf-Hilti Stórhöfða 37
Hamborgarabúllan Bildshöfða 18
Hár og heilun ehf Ármúla 34

Hárgreiðslustofa Hrafnhildar Hraunbæ 119
Hársnyrtistofan Aida Blönduhlið 35
Heildverslunin Glit ehf Krókhálsi 5
Heimahúsið ehf, húsgagnaverslun Ármúla 8
Heimilisprýði ehf Ármúla 5
Herrafataverslun Birgis ehf Fákafeni 11
Hitastýring hf Ármúla 16
Hliðlabátar Ingólfstorgi
Hópfærðarþjónusta Reykjavík ehf Brúnastöðum 3
Hótel Frón ehf Laugavegi 22a
Hótel Leifur Eiríksson ehf Skólavörðustig 45
Hótel Óðinsvé Þórsstötu 1
Hótel Viðey ehf - 4th Floor Hotel Snorrabraut 29
Húsaff sf Nethyl 2
Hússtjórnarskóli Reykjavíkur Sölvallagötu 12
Hype markaðsstofa Köllunarklettsvegi 1
Höfðakaffi ehf Vagnhöfða 11
Icelandic Times media ehf. Siðumúla 1
Iðnó ehf Vonarstræti 3
Innnes ehf Fossaleyni 21
Invent Farma ehf Lágumúla 9
ÍAV þjónusta ehf Höfðabakka 9
Íris B. Guðnadóttir klíniskur tannsmiðameistari Hátúni 8
Ísbúð Vesturbæjar ehf
Ísfrost ehf Funahöfða 7
Ísloft blikk- og stálsmiðja ehf Bildshöfða 12
Ísmar ehf Siðumúla 28
Ísold ehf Nethyl 3-3a
Ís-spor ehf Siðumúla 17
J. S. Gunnarsson hf Fossaleyni 10

Ætlar þú að breyta um lífsstíl?

Heilsuborg er málið þegar þú vilt:

- Bættan lífsstíl
- Faglega þjónustu
- Heimilislega líkamsrækt
- Hreyfa þig í notalegu umhverfi
- Öðlast betri heilsu í góðum félagskap
- Að lífsgleði og árangur fari saman



HEILSUBORG

www.heilsuborg.is

Faxafeni 14 • 108 Reykjavík • Sími 560 1010



Jóhannes Long ljósmyndari,
Laugavegi 178, 3. hæð Bolhólmssmíð
Jón Bergsson ehf Kletthálsi 15
JP Lögmenn ehf
Katrínartúni 2, Höfðatorgi
K. Norðfjörð ehf Skipholti 50c
K. Pétursson ehf Kristínbraut 29
Kjöreign ehf Bildshöfða 14
Kemi ehf-www.kemi.is Tunguhálsi 10
Kjaran ehf Síðumúla 12-14
Kjöreign ehf, fasteignasala Ármúla 21
Kjöthöllin ehf
Skiptiholti 70 & Háaleitisbraut 58-60
Knattspyrnusamband Íslands
Laugardal
Kone ehf Síðumúla 17
Kraum-íslensk hönnunarverslun
Aðalstraeti 10
Kringlan Kringlunni 4-12
Kvikki Þjónustan ehf Vagnhöfða 5
Lagastöð lögræðiþjónusta ehf
Lágmúla 7
Lambafell ehf Bakkaströndum 81
Lambakjót.is Bændahöllinni Hagatorgi 1
Landfestar ehf, fasteignafélag
Álfheimum 74
Landslag ehf Skólavörðustíg 11
Landsnet hf Gyflalöt 9
Landssamband lögreglumanna
Grettisgötu 89
Landssamtök lífeyrissjóða Sættúni 1
Langholtskjör ehf Langholtsvegi 176
LC Ráðgjöf ehf stjómunar-og
rekstrarráðgjöf Suðurlandsbraut 48
Leiguval ehf Kleppsmýrarvegi 8
Lifandi vísindi Klappartíg 25
Lindin, kristilegt útvarp Krókshálsi 4
Litir og föndur,
Skólavörðustíg 12 & Smiðjuvegi 5
Lífstýkkjabúðin ehf Laugavegi 82
Lofstokkshreinsun.is,
s: 567 0882, 893 3397 Garðhúsum 6
Lögmannafélag Íslands Áltamýri 9

Lögmenn Árbæ s/f Nethyl 2
Mandat lögmennsstofa Ránargötu 18
Margt smátt ehf Guðríðarstíg 6-8
Matthías ehf Vesturfold 40
MD vélar ehf, www.mdvelar.is
Vagnhöfða 12
Mennta- og menn-
ingarmálaráðuneytið Sölvhólgötu 4
Merlo Seafood Krókshálsi 4
Mokka-Espresso-Kaffi
Skólavörðustíg 3a
MS Armann skipamiðlun ehf
Tryggvagötu 17
Mýrin verslun í Kringlunni og Hafn-
arbrúðum
Mörk ehf gróðrarstöð Stjómugróf 18
Núðluskálin Skólavörðustíg 8
Nýi tónlistarskólinn Grensásvegi 3
Nýi öskuskólinn ehf Klettagöðum 11
Nýja sendibilastöðin hf Knarrarvegi 2
Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins
Kringlunni 7
Orkuvirki ehf Tunguhálsi 3
Óttó auglýsingastofa ehf
Laugavegi 178
Ósal ehf Tangarhöfða 4
Pálmir ehf Bleikjukuvisl 12
PG Þjónustan ehf Viðarhöfða 1
Pizza Royal ehf, s: 551 7373
og 554 7373 Hafnarstræti 18
PLT ehf, prent,lausnir og tækni
Söltúni 20
Prentsmiðjan Leturprent ehf
Dugguvogi 12
Rafna ehf Suðurlandsbraut 16
Rafax ehf Skútuvegi 6
Rafstilling ehf Dugguvogi 23
Rafsvið sf Þorláksgaelsa 100
Raftækjaþjónustan sf Lágmúla 8
Rafviðgerðir ehf Reykási 24
Rarik ehf Bildshöfða 9
Ratsjá ehf Laugavegi 26

Renniverkstæði Jóns Þorgrímsson-
ar ehf Súðarvogi 18
Reykjavíkurborg Ráðhúsinu
Réttingaverkstæði Bjarna og
Gunnars ehf Bildshöfða 14
Réttur lögmennsstofa
Klappartíg 25-27
Rima Apótek Langarima 21-23
S.Z.Ól. trésmiði ehf Bildshöfða 14
Samtök starfsmanna fjármálafyrir-
tækja-SSF Nethyl 2e
Sálarránnsóknarfélag Reykjavíkur
Síðumúla 31
Sendibílar og hraðþjónusta ehf
Umðakvísl 3
Sérefni ehf, málningarvöruverslun
Síðumúla 22
SFR stéttarfélag í almannaðjónustu
Grettisgötu 89
Sigurraf ehf Stararima 5
Sjómannasamband Íslands Sættúni 1
Sjónarlind, bókaúð Bergstaðastræti 7
Sjúkrabjálfun Héðins ehf Álfabakka 14
Sjúkrabjálfun Önnu Katrínar ehf
Hraunteigi 14
Sjúkrabjálfunarstöðin ehf Þverholti 18
Skorri ehf Bildshöfða 12
Skóvinnustofa Halldórs Guðbjörns-
sonar Hrisateigi 19
Sónn ehf Faxafeni 12
Sproti ehf Skipholti 35
Stólpi ehf-alhlíða viðgerðþjónusta
Klettagöðum 5
Stólpi gámar ehf Klettagöðum 5
Sveinsbakarí Amrabakka 4-6
SVP-Samtök verslunar og þjónustu
Borgartúni 35
Sæport ehf Háaleitisbraut 68
Söluturninn Pólís ehf Skipholti 50c
Söluturninn Víkivaki Laugavegi 5
Tannlæknastofa Sigríðar Rósu
Viðisdróttur Réttarholtsvegi 3
Teiknistofan Arkitektar Brautarholti 6

Teiknistofan Óðinstorgi Óðinsgötu 7
Tennis- og badmintonfélag Reykja-
víkur Gnóðarvogi 1
Tilraunastöð Háskóla Íslands í
meinafræði Keldum Vesturlandsvegi
Trésmiðja Magnúsar F Jónssonar
Súðarvogi 54
Trimform Berglindar Faxafeni 14
Tölvar ehf Síðumúla 1
Umslag ehf Lágmúla 5
Undirföt.is Ármúla 36
Úlfarsfell ehf, verslun Hagamel 67
Úra- og klukkuverslun Gilberts Ó
Guðjónssonar Laugavegi 62
Vagnar og þjónusta ehf Tunguhálsi 10
Varma & Vélaverk ehf Knarrarvogi 4
Vefnaðarvöruverslunin Virka ehf
Mörkinni 3
Veitingahúsið Caruso Þingholtsstræti 1
Veitingahúsið Perlan ehf Öskjuhlíð
Verksýn ehf Síðumúla 1
Verslunin Rangá Skipasundi 56
Verslunin Vínberði Laugavegi 43
Vélavíðgerðir ehf Fiskilóð 81
Vélsmiðjan Harka hf Hamarshöfða 7
Vilberg kranaleiga ehf Fannafold 139
Virðing hf Borgartúni 29
Viteskja ehf Bildshöfða 14
Vörubílastöðin Próttur hf
Sævarhöfða 12
Zymetech ehf Kringlunni 4-12
Ógurverk ehf Skipholti 29b
Ógurvík hf Týsgötu 1
Ólver sport og karaoke bar
Álfheimum 74
Örninn ehf Faxafeni 8
Seltjarnarnes
Borgarblöð ehf Eiðistorg 13-15
Felixson ehf Lindarbraut 11
Vogar
Loftræstihreinsun ehf Vogagerði 19
Stálafi Orkuönduð ehf Iðndal 10



Hafrún Kristjánsdóttir, sálfræðingur og sviðstjóri Íþróttafraeðisviðs HR

Að gera hreyfingu að lífsstíl

Hreyfing er hálfgerð undrallyf. Þeir sem stunda reglulega hreyfingu eru betur varðir en ella fyrir hjarta og æðasjúkdómum, þeir eru ólíklegri til að þróa með sér sykursýki II og offitu, þeir verða síður þunglyndir, kvíðnir og stressaðir. Hreyfing verndar þá sem hana stunda fyrir ákveðnum tegundum af krabbameinum. Hún hjálpar til við að byggja upp og viðhalda sterkum og heilbrigðum beinum, vöðvum og liðum. Hún ýtir einnig undir vellíðan og lífsgæði. Það sem meira er að í sumum tilfellum getur hreyfing læknað eða ýtt undir lækningu á háþrýstingi, þunglyndi og kvíða svo eitthvað sé nefnt. Ef til væru töflur sem hefðu sannarlega öll þessu jákvæðu áhrif væri næsta víst að ungir sem aldnir myndu innbyrða töluvert magn af þeim og jafnvel greiða talsvert fé fyrir.

Flestir vita þetta

Það er leitun að fullorðnum einstaklingi sem þekkir ekki þessar staðreyndir. Skilaboð um jákvæð áhrif hreyfingar dynja á fólki úr öllum áttum. Jafnvel er hægt að tala um að töluverður félagslegur þrýstingur sé á um að hreyfing sé stunduð. Þrátt fyrir það eru fjölmargir sem hreyfa sig lítið eða ekkert. Íslenskar rannsóknir hafa sýnt fram á að einungis 11% Íslendinga ná viðmiðum fyrir ákjósanlega hreyfingu og að 14% landsmanna stundi enga hreyfingu.

Fjölmargir ákveða þó á einhverjum tímapiðum að gera hreyfingu að lífsstíl. Áramótaheit ganga gjarnan út á það að fara hreyfa sig af krafti. Fjölmargir skrá sig á hverskonar átaksnámskeið hjá líkamsræktarstöðvum, enn aðrir kaupa hlaupaskó og ná sér í æfingaáætlun á netinu og hefja

för í átt að nýjum og betri lífsstíl fullir orku og góðum fyrirheitum. Staðreyndin er því miður sú að af þeim sem byrja að hreyfa sig er helmingur hættur slíkri iðju sex mánuðum síðar. Þegar níundi mánuðurinn er liðinn eru 40% af þeim sem fóru af stað í leiðangurinn enn á hreyfingu. Það sem verra er, er að ef fólk hættir að hreyfa sig og gerist kyrrsetufólk eru einungis um 10% þeirra sem eru líklegir að hefja hreyfingu aftur innan árs. Hins vegar ber að geta þess að þeir sem ná að stunda reglulega hreyfingu í níu mánuði eða meira eru líklegir til þess að hafa náð að gera hreyfingu að lífsstíl.

Af þessu má merkja að helsta áskorun þess sem vill gera hreyfingu að lífsstíl er ekki það að byrja að hreyfa sig heldur frekar að helga sig hreyfingu, þ.e. að halda áfram að hreyfa sig eftir að fyrsta æfingin eða fyrsti göngutúrinn er afstaðinn.

Nokkur hagnýt ráð

Hver og einn getur gert fjölmargt til þess að auka líkurnar að ná því markmiði að gera hreyfingu að lífsstíl. Hér verður farið yfir nokkrar aðferðir sem ýta undir að fólk takist að það.

1. Áttaðu þig á ástæðum þess að þú vilt hreyfa þig og skrifaðu þær niður.

Fjölmargar góðar ástæður eru fyrir því að hreyfa sig. Þær ástæður eru þó einstaklingsbundnar. Fyrir einstakling sem upplifir mikla streitu getur hreyfing verið hans helsta bjargráð á meðan hreyfing er mikilvæg fyrir þyngdarstjórnun hjá öðrum. Flestir vita í upphafi af hverju þeir ætla að byrja að hreyfa sig og oftast eru þá ástæð-



Hvalur hf.





urnar ofarlega í huga fólks enda áhugahvötin yfirleitt nokkuð mikil. Hins vegar gleymast þessar ástæður auðveldlega með tímanum, svo ekki sé nú talað um þegar vekjarklukkan hringir klukkan 6:15 eða valið stendur um að fara heim og slappa af í sófanum yfir góðri bíómynd í stað þess að fara á fara á hlaupabrettið eftir erfiðan vinnudag. Þess vegna er gott að skrifa niður fyrirfram hverjar ástæðurnar eru og rifja þær reglulega upp, sérstaklega þegar erfitt er koma sér af stað.

2. Komdu auga á hindranir og skipuleggðu hvernig þú ætlar að hoppa yfir þær.

Þegar á að hefjast handa við að gera hreyfingu að lífsstíl eru hindranir í vegi hjá flestum. Algengustu hindranirnar eru tímaskortur, áhugaleysi, skortur á félagslegum stuðningi og einhverskonar krankleiki. Í upphafi er mikilvægt að átta sig á hvaða hindranir eru í vegi, skrifa þær niður og gera svo áætlun um það hvernig skuli ryðja þeim úr vegi. Ef ljóst er að tímaskortur er möguleg hindrun þá er mikilvægt að skipuleggja æfingar á þann hátt að þær taki sem stytstan tíma eða séu hluti af öðrum athöfnum daglegs lífs. Sem dæmi þá gæti sá sem hefur lítinn tíma til æfinga hjólað í vinnuna einhverja daga vikunnar eða endað daginn á að labba 10 sinnum upp tröppurnar í vinnunni. Sá sem telur sig hafa lítinn tíma til að stunda hreyfingu passar sig að minnsta kosti á því að stunda ekki hreyfingu langt frá vinnu eða heimili svo að það fari ekki mikil tími í samgöngur.

3. Tileinkaðu þér þætti sem hjálpa til við að gera hreyfingu að lífsstíl.

Fjölmarginir þættir hafa áhrif á það hvort einstaklingi tekst að gera hreyfingu að lífsstíl eða ekki. Þeir sem hafa æfingafélaga hætta síður að hreyfa sig en þeir sem æfa einir. Fæstir skrópa á æfingu þegar þeir eru búnir að mæla sér mót við einhvern fyrir klukkan sjö á morgnana. Fjölmarginir slökkva hins vegar á vekjarklukkunni og snúa sér á hina hliðina þegar enginn bíður þeirra í æfingagallanum. Þeir sem skipuleggja það fyrirfram hvernig þeir ætla að stunda hreyfingu í sumarfríinu, þegar álagspunktur eru í vinnu og þegar þeir nenna alls ekki að hreyfa sig eru mikið líklegri til að ná að gera hreyfingu að lífsstíl en þeir sem ekki gera slíkt. Þeir sem hafa stuðning maka og upplýsa hann um ástæður þess að aukinn tími fer í hreyfingu eru líklegri til að gera hreyfingu að lífsstíl en þeir sem fá lítinn stuðning frá maka. Fáir ná að gera hreyfingu að lífsstíl ef þeim þykir leiðinlegt að hreyfa sig. Mikilvægt er því að hafa skemmtangildi æfinganna sem mest. Vandfundnir eru þeir sem hafa gaman af því og líður vel með að vera reglulega með blóðbragð í munni og eymsli hér og þar. Því þarf að passa vel upp á að ákefð æfinganna sé hófleg. Hinn sívinsæli frasi „no pain no gain“ er ekki eitthvað sem fólk sem hyggst gera hreyfingu að lífsstíl ætti að gera að sínu mottói. Fjölbreytni æfinga er einnig þáttur sem skiptir máli. Þeir sem festast ekki í sama æfingakerfi eða sömu æfingum eru líklegri en hinir til þess að ná að gera hreyfingu að lífsstíl.

Þeir sem hafa æfingafélaga hætta síður að hreyfa sig. Fjölmarginir slökkva á vekjarklukkunni og snúa sér á hina hliðina þegar enginn bíður þeirra í æfingagallanum.

4. Settu þér markmið sem snúast um frammi- stöðu frekar en niðurstöðu.

Margir sem hefja reglulega hreyfingu setja sér markmið. Þessi markmið snúast gjarnan um einhverja niðurstöðu. Dæmi um slík markmið væri að lækka blóðþrýstinginn um eitthvað ákveðið mikið, léttast um ákveðið mörg kíló eða vinna nágrannann í Reykjavíkumaraþoninu. Slík markmið eru ágæt til síns brúks en hafa fjölmarga galla. Einn helsti galli slíkra markmiða er að í þeim felst engin leiðbeining um hegðun. Þau varða ekki veginn. Þau segja ekkert hvað þarf að gera til þess að ná þeirri niðurstöðu sem óskað er eftir. Auk þess þá höfum við oft ekki fullkomna stjórn á því sem þarf til þess að ná markmiðinu. Til dæmis getur vel verið að nágranninn hafi líkamsbyggingu sem er afskaplega heppileg til að ná árangri í hlaupum og því er erfitt að vinna hann. Af þessum sökum er betra að setja og leggja áherslu á markmið sem snúa að frammistöðu. Slík markmið innihalda oftast einhverskonar leiðbeiningar um æskilega hegðun og eru þess eðlis að sá sem setur þau

hefur nánast fulla stjórn á því hvort þeim er náð eða ekki. Dæmi um slík markmið væri að hreyfa sig að minnsta kosti þrisvar sinnum í viku í 40 mínútur í senn, borða alltaf hollan morgunmat og minnka neyslu sykurs um helming. Ef markmið sem snúast um frammistöðu nást eru allar líkur á því að markmið sem sem snúast um niðurstöðu náist einnig. Líklegt er að sá léttist sem fer að hreyfa sig þrisvar sinnum í viku í 40 mínútur í senn, borðar hollan og góðan morgunmat alla daga og minnkar sykurneyslu.

Þegar farið er í ferðalag er mikilvægt að ferðbúast vel og vera með áætlun um það hvernig eigi að komast á áfangastað. Sá sem hefur ferðalagið án þess að vita hvert hann ætlar að fara og hvernig hann ætlar að komast þangað endar bara einhvers staðar, jafnvel út í móa. Það sama á við þegar ákveðið er að hefja reglubundna hreyfingu. Það þarf að ferðbúast og vera með ferðaáætlun. **SÍBS**

Þessi pistill er að mestu byggður á bók þeirra Weinberg og Gould sem ber heitið Sport and Exercise Psychology.

Þökkum eftirtöldum veittan stuðning við málstað SÍBS

Kópavogur

ALARK arkitektar ehf Dalveg 18
Axis-húsgögn ehf Smiðjuvegi 9
Á. Guðmundsson ehf Bæjarlind 8-10
Átak ehf, bílaleiga Smiðjuvegi 1
Bílfreiðastillingin ehf Smiðjuvegi 40d
Bílalakk ehf Dalbrekku 26
Bílamarkaðurinn Smiðjuvegi 46e
Bílaverkstæði Kjtans og Þorgeirs
sf Smiðjuvegi 48d
Blikkform ehf Smiðjuvegi 6
Borgargarðar ehf-skrúðgarðapjón-
usta Vesturvör 24
Brunabótafélag Íslands Hlíðasmára 8
Delila og Samson sf Grænatúni 1
Eureka Golf ehf Lundi 92
Farice ehf Smáratorgi 3
Ferli ehf Hlíðasmára 8
GK heildverslun ehf Smiðjuvegi 4
Go2 Flutningar ehf Kirkjuvegi 15
Grillbúðin ehf Smiðjuvegi 2
Gúmmibátar og gallar sf Smiðjuvegi 8
Hamraborg ehf Lundi 92
Harðbakur ehf Ísallind 2
Hefilverk ehf Jörðalind 20
Hjartavernd Holtasmára 1
Hvelliur-G. Tómasson ehf
Smiðjuvegi 30
Höll ehf Hlíðasmára 6
Ídex ehf Smiðjuvegi 3
Ingi hóperðir ehf Laufbrekku 16
Jarðtækni ehf Þorrasölum 1
Járnsmiðja Óðins Smiðjuvegi 4b
JS-hús ehf Skemmuvegi 34a
Kambur ehf Geirlandi v/Suðurlandsveg
Kópavogsbær
Köruberg ehf Kleifakór 1a
Lagnatækni ehf Hamraborg 12
Landmótun sf Hamraborg 12
Ledlýsing-Díóða ehf Hlíðasmára 11
Litalausnir máliningarpjónusta ehf
Hrauntungu 8
Loft og raftæki ehf Hjallabrekku 1
Lögmansstofa SS ehf Hamraborg 10

Mannrækt og menntun ehf
Grundarsmára 5
Norm X ehf Auðbrekku 6
Nýprif ehf Laufbrekku 24
Ólafssynir ehf Fagrahjalla 84
Pottagaldrar - mannrækt í matar-
gerð Laufbrekku 18
Rafgeisli ehf Hamraborg 1
Rafholt ehf Smiðjuvegi 8
Rafis ehf Vesturvör 36
Rafmiðlun hf Ögurvharfi 8
Rafport ehf Nýbýlavegi 14
Raftækjasalan ehf Fjallalind 39
Rafvirkni ehf Akralind 9
Rakarastofan Herramenn
Neðstutröð 8
Reynir bakari Dalveg 4
Rörmenn Íslands ehf Ársölum 1
Skalli Ögurvharfi 2
Smiðaverk ehf Skútastraumi 5
Tannsmiðastofan sf Hlíðasmára 9
Tíbrá ehf Asparharfi 1
Tækniþjónusta Ragnars G Gunn-
arssonar ehf Smiðjuvegi 11
Vatn ehf Skólagerði 40
Veitingaþjónusta Lárusar Loft-
sonar Nýbýlavegi 32
Verkfæralagerinn ehf Smáratorgi 1
Vélaleiga Auberts Högnasonar ehf
Hlíðarhjalla 7
Viðskiptaþjónusta ÁGG ehf
Dalveg 16d
www.weleda.is Askalind 2
Zenus sófar Smiðjuvegi 9
Þvegillinn ehf Glósölum 1
Garðabær
AKS viðskipti ehf Aratúni 9
Árvík hf Garðatorgi 3
Bílasprautun Íslands ehf Lyngási 12
Dekkverk ehf Lyngási 20
Garðabær Garðatorgi 7
Geislátækni ehf-Laser-þjónustan
Suðurhrauni 12c
Hirzlan ehf Smiðubúð 6

Húsgögn ehf smiðastofa og við-
gerðir Gilsbúð 3
IP Dreifing ehf Melási 3
J.J.R. trésmiðir sf Haukanesi 19
Járnsmiðja Árna H. Jónssonar ehf
Bjarkarási 16
K.C. Málun ehf Löngulínu 2
Krökur ehf Suðurhrauni 3
Makron ehf Lækjarfitt 11
Málmsteypa Þorgríms Jónssonar
ehf Miðhrauni 6
S.S. Gólf ehf Miðhrauni 22b
Samey ehf Lyngási 13
Samhentir-Kassagerð ehf
Suðurhrauni 4
Stálsmiðjan-Framtak ehf
Vesturhrauni 1
Úranus ehf Hegranesi 21
Val-ás ehf Suðurhrauni 2
Vörumerking ehf Suðurhrauni 4a
Würth á Íslandi ehf Vesturhrauni 5
Öryggisgríðingar ehf Suðurhrauni 2
Hafnarfjörður
Apótek Hafnarfjarðar Tjarnavöllum 11
Bílaverk ehf bílamálun og réttingar
Kaplarauni 10
Dalakofinn tiskuverslun
Fjarðargötu 13-15
Dekkjasalan ehf Hringbraut 4
Donna ehf Móhelli 2
Dverghamrar ehf Lækjarbergi 46
Fasteignasala og leigumiðl-
un Gunnars Ólafssonar
Reykjavíkurvegi 60
Ferskfiskur ehf Bæjarhrauni 8
Forma ehf. Landslagsarkitektar
Bæjarhrauni 20
Friðrik A Jónsson ehf Miðhrauni 13
Gabbro ehf Sléttahrauni 21
Garðasteinn ehf Hvammbraut 10
Hafnarfjarðarhöfn Öseyrarbraut 4
Hallbertsson ehf Glitvangi 7
Hársnyrtistofan Fagfólk ehf
Fjarðargötu 19
H-Berg ehf Grandatröð 2

Héðinn Schindler lyftur hf
Gjótuhrauni 4
Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð
Gullhelli 1
Hópbílar hf Melabraut 18
Léttfeti ehf-Sendibill Engihjalla 1
Nonni Gull Strandgötu 37
Rafal ehf Hringhelli 9
Rafgeymasalan ehf Dalshrauni 17
Rafgjafinn ehf Selhelli 13
Rafrún ehf Gjótuhrauni 8
Ráfiskur ehf Hvaleyrarbraut 24
RB rúm Dalshrauni 8
Route 1 Car Rental Cuxhavengötu 1
Rúinir verktakar ehf Gauksási 8
Skerpa renniverkstæði Skútastraumi 9a
Snittvélín ehf Brekkutröð 3
Sólark-Arkitektar ehf, sola@solark.
is Hraunbrún 31
Spennubreytar Trönuhrauni 5
Stálanaust ehf Suðurhelli 7
Tannlæknastofa Harðar V Sig-
marssonar sf Reykjavíkurvegi 60
Trésmiðjan okkar ehf Lyngbergi 19a
Umbúðamiðlun ehf Fornubúðum 3
Útgerðartækni ehf Fornubúðum 12
Útvík hf Eyrartröð 7-9
Verkalýðsfélagið Hlíf
Reykjavíkurvegi 64
Verslunin Andrea Strandgötu 19
Vélaverkstæði Hjalta Einars ehf
Melabraut 23-25
Vélrás bifreiða- og vélaverkstæði
Áhelli 8
Vélsmiðja Konráðs Jónssonar sf
Helluhrauni 20
Viðir og Alda ehf Reykjavíkurvegi 52a
VSB verkfræðistofa ehf
Bæjarhrauni 20
www.barak.is Suðrurhammi 2
www.snatl.is Melabraut 19
Þol sf Dofraberg 3
Þvottahúsið ehf Hraunbrún 40
Þvottahúsið Faghreinsun
Reykjavíkurvegi 68



Hvernig breyti ég mataræðinu?

Flestir vita innst inni að þeir gætu borðað hollari mat en þeir gera. Þeir gætu verið duglegri að smyrja nesti og elda frá grunni í staðinn fyrir að fara út í sjoppu eða kaupa skyndibita. Þeir gætu verið duglegri að drekka vatn í staðinn fyrir gos. Þeir gætu borðað meira grænmeti og fisk og minna pasta og pizzur. Þeir gætu borðað meira af hreinum mjólkurvörum og ávöxtum og minna af sætum mjólkurvörum og ávaxtasöfum. Þeir gætu borðað trefjarikara brauð og meira af hnetum og fræjum og minna af ljósu brauði, kökum og sykri. Þeir gætu verið duglegri að taka lýsi og sleppt fæðubótarefnunum sem þeir taka til að bæta fyrir ruslfæðið.

En það er ekki nóg að vita hvað er hollt og gott, það þarf að nota vitneskjuna til að stýra hegðun sinni. Og það er erfiðara en að segja það að breyta sinni eigin hegðun. Margir hafa reynt það en ekki tekist. En þeir eru líka margir sem hefur tekist það. Hvernig fóru þeir að?

Svarið liggur ekki síst í því að þeir gáfu breytingaferlinu tíma. Það er ávísun á misheppnaða breytingu ef við ætlum að gjörbylta mataræði okkar óundirbúin. Meira að segja einfaldar breytingar krefjast íhugunar og athygli.

Breytingaferli má skipta í nokkur stig.

1. stig. Foríhugun eða afneitun

Þar eru allir þeir sem eru í fullkominni afneitun á að þeir þurfi að gera nokkrar breytingar á mataræði sínu, þó allir í kringum þá sjái hið augljósa. Þar eru líka þeir sem eru búnir að gefast upp á því að reyna að venja sig á hollari mat. Sumir komast aldrei af þessu stigi, en margir komast á næsta stig þegar þeir finna að heilsunni hrakar, eða við tímamót eins og stórafmæli.

2. stig. Íhugun

Þetta eru þeir sem eru farnir að íhuga málið. Þeir eru meðvitaðir um að mataræði þeirra er skaðlegt heilsunni og eru að velta fyrir sér að

taka skrefið einhvern tíma á næstu sex mánuðum. Þeir eru jafnvel farnir að skoða upp-skriftir, lesa heilsupistla og ræða málin við vini og ættingja.

Það getur teygst úr mánuðunum sex. Margir eru mjög lengi á íhugunarstiginu og sumir stíga aldrei skrefið. „Á morgun, á morgun, segir sá lati“, á vel við hér. Ástæðan er innri togstreita milli þess að vilja öðlast betri heilsu og mótþróa eða andstöðu, sem er stundum ómeðvituð. Mótþróinn kemur til vegna þess að þeir vilja ekki missa það sem þeir hafa. Þeir óttast að missa nautnina sem óhollustan veitir þeim, og að missa þægilegt kæruleysið sem skapast þegar nautn og leti fá að ráða ferðinni við fæðuvalið. Hjá mörgum býr líka ótti við að mistakast, að verða dæmdur eða að athlægi þegar mataræðisbreytingin rennur út í sandinn. Undir öllu saman býr ótti við breytingar, við hið ókunnna. Núverandi mataræði veitir þeim öryggi því þeir þekkja það svo vel. Óbreytt ástand er auðveldasti kosturinn.

Það eru ýmsar leiðir til að takast á við mótþróann og leysa úr togstreitunni. Þetta eru aðferðir eins og að horfast í augu við og skrifa jafnvel niður kosti og galla núverandi mataræðis, kosti og galla þess að breyta mataræðinu og þau tækifæri og hindranir sem felast í breytingunni. En þó öll rök hnígi í sömu átt getur skort á sjálfstraustið, trúna á eigin getu.

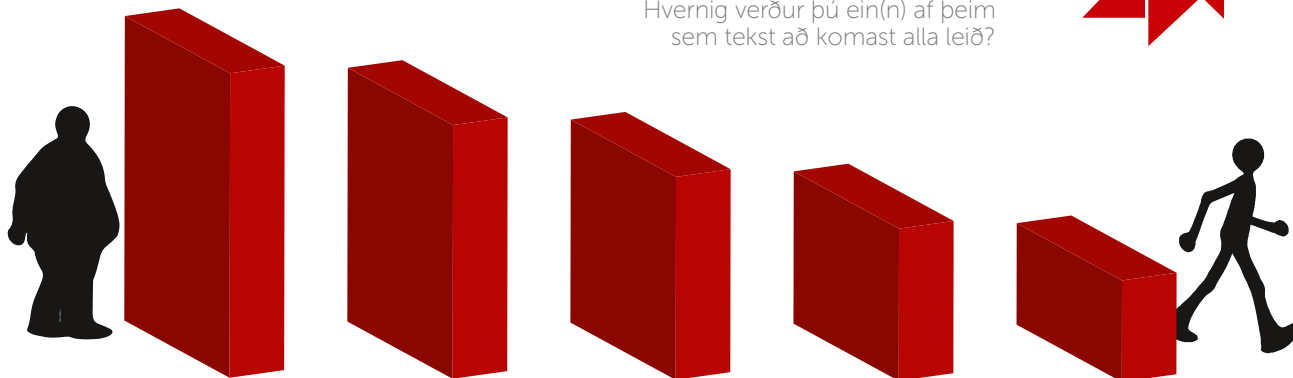
Sem betur fer eru til aðferðir til að efla trúna á eigin getu. Margir telja að þeir þurfi að gjörbreyta öllu mataræðinu í einu vetfangi, og vex það eðlilega í augum. Trúin á eigin getu eykst þegar breytingin er skipulögð í skrefum, jafnvel hænuskrefum. Hvert skref í rétta átt er sigur. Aðrir telja að þeir megi aldrei framar leyfa sér að borða það sem þeim þykir best, og finnst það ófyrstíganleg hindrun. Trúin á eigin getu eykst þegar takmarkið er sett aðeins lægra.

Það er erfiðara en að segja það að breyta eigin hegðun. Þeim sem hefur tekist það hafa gefið sér tíma og undirbúið sig vel.

5 STIG TIL AÐ BREYTA UM MATARÆÐI



Hvernig verður þú ein(n) af þeim sem tekst að komast alla leið?



1. Afneitun /uppgjöf

Að trúa því ekki að neitt sé að eða hafa gefist upp á að reyna að venja sig á hollari mat

2. Íhugun

Að vita af slæmu mataræði og íhuga að gera eitthvað á næstu sex mánuðum

3. Undirbúningur

Að vera búinn að ákveða að breyta mataræðinu innan mánaðar og hafa trú á eigin getu

4. Framkvæmd

Að vera byrjaður að breyta mataræðinu, jafnvel þótt það sé bara í skrefum

5. Viðhald

Að hafa breytt mataræði sínu á sl. sex mánuðum og vinna í að halda því við

Bakslag?

Flestir ganga í gegnum eitt eða fleiri bakslög, oftast niður á 2. eða 3. stig

Varanlegt!

Að viðhalda bættu mataræði í sex mánuði bendir til þess að það sé að festast í sessi.

3. stig. Undirbúningur

Þar eru þeir sem eru búnir að leysa mestu togstreituna innra með sér og eru komnir yfir móttþróann. Þeir hafa öðlast trú á eigin getu og eru tilbúnir að taka ákvörðun um að breyta mataræðinu einhvern tíma innan mánaðar.

Markmiðasetning getur verið hjálpleg á þessu stigi. Þá gerum við tímasetta áætlun um hvaða breytingu við ætlum að byrja á og hvenær, og hver næsta breyting verður og hvenær hún á að taka gildi o.s.frv. Mikilvægt er að láta líða nokkrar vikur á milli breytinga, svo hver breyting fyrir sig sé komin upp í vana áður en næsta skref er stigið. Áætlunin þarf að vera raunhæf og sjálfsprottin, en ekki þvinguð upp á okkur af aðstandendum eða öðrum.

Hluti af markmiðasetningu er áætlun um hvernig við ætlum að mæta þeim hindrunum sem óhjákvæmilega verða í veginum. Hindranir geta verið innra með okkur sjálfum, eins og leti, leiði eða vani. En hindranir geta líka birst í félagslegum þrýstingi og tillitsleysi annarra eða í umhverfi sem er fullt af freistingum. Oft er nóg að ræða málin við ættingja, vini og samstarfsfólk til að eiga stuðning þeirra og tillitssemi vísa. Stundum þarf að beita ákveðni og setja mörk í samskiptum við aðra.

Annað sem nauðsynlegt er að skipuleggja er hvernig við ætlum að mæta því þegar löngun í óhollustu kviknar, hvað við ætlum að gera í staðinn fyrir að láta undan lönguninni. Það er líka mikilvægt að ákveða hvernig við ætlum að umbuna okkur fyrir góða frammistöðu. Umbun og hrós sem við gefum okkur sjálfum fleyta okkur langt, en refsing og reiði út í okkur sjálf eru ávísun á uppgjöf og niðurbrot.

4. stig. Framkvæmd

Hér eru þeir sem eru byrjaðir að breyta mataræðinu. Það getur gerst í nokkrum eða jafnvel mörgum skrefum yfir ákveðið tímabil. Þá er dregið smám saman úr neyslu á óhollum mat og hollari matur valinn í staðinn, en endapunkturinn þarf ekki að innifela að óhollur matur verði aldrei bragðaður framur.

5. stig. Viðhald

Þar eru þeir sem hafa breytt mataræði sínu einhvern tíma á síðustu sex mánuðum. Þeir þurfa að einbeita sér að því að viðhalda breytingunni, hindra það að detta til baka í gamla farið. Hér kemur forvinnan á stigi 2 og 3 sér vel, því nú þurfa þeir að nota allt það sem þeir eru búnir að vera að greina, skipuleggja og æfa sig í á fyrri stigum, til að hindra bakslag.

Það er nauðsynlegt að skipuleggja fyrirfram hvernig við ætlum að bregðast við löngun í óhollustu, en ekki síður hvernig við umbunum okkur fyrir góða frammistöðu.

Bakslag

Bakslagsvarnir snúast ekki bara um að hindra bakslag, heldur ekki síður um að missa ekki móðinn þótt það eigi sér stað. Við erum ekki fullkomin, við gerum öll mistök.

Flestir ganga í gegnum nokkur og jafnvel mörg bakslög áður en þeim tekst að tileinka sér breytt mataræði. Það er eðlilegt. Þá fara þeir tímabundið aftur niður á 2 stig, en margir eru fljótir aftur upp á 3 og 4 stig. Aðrir fyllast af vonleysi og sumir enda niðri á 1 stigi, búnir að gefast upp, alla vega í bili.

Það er ekki raunhæft að hindra öll mistök, en bakslagsvarnir hindra það að við festumst á stigi 2 eða endum niðri á stigi 1 í vonleysi eða afneitun. Munum að ef við hnjótum um stein í götu okkar, rísum við á fætur og höldum áfram. Eins er það með bakslag. Við fyrirgefum sjálfum okkur mistökin og förum aftur inn á breytingaferilinn.

Ef liðið hafa sex mánuðir án bakslags erum við komin yfir mestu hættuna. Nýja mataræðið er komið til að vera. Heilbrigðari sjálfsmynd mótast og styrkist eftir því sem tíminn líður og við finnum jákvæð áhrif af breyttu mataræði á heilsu okkar og líðan.

Marga langar að breyta mataræði sínu, en hafa ekki sett það í forgang hingað til. Aðrir hafa gert margar tilraunir, en þær allar runnið út í sandinn. Ástæðan gæti verið ópolinmæði, en hin fimm stig breytingaferlis kenna okkur að það er ekki skynsamlegt að grípa til aðgerða (4. stigs) án þess að gefa sér tíma til íhugunar (2. stigs) og undirbúnings (3. stigs). Önnur ástæða gæti verið óraunhæft markmið um að breyta öllu mataræðinu í einu eða að lokatakmarkið sé of strangt. **SÍBS**

Heilbrigðari sjálfsmynd mótast og styrkist eftir því sem tíminn líður og við finnum jákvæð áhrif af breyttu mataræði á heilsu okkar og líðan.



Schwarzkopf
Professional HairCare for you.

7
OILS SERUM
FOR THE MOST PRECIOUS
PALETTE COLORS EVER.

NEW
DELUXE
4-5
Intense OIL-Care Color
7
OILS SERUM
GUARANTEED QUALITY
PROFESSIONAL QUALITY

Palette
Palette. Your best choice in color.
Fást í Hagkaup



Sigrún Ása Þórðardóttir, sálfræðingur

Að vinna með streitu

Á eitthvað af þessu við þig síðustu mánuði eða ár: Vaxandi orkuleysi, þreyta, óskiljanlegur pirringur, minni þolinmæði, erfiðeikar með svefn, einbeitingarskortur, auknar áhyggjur og erfitt að vera í núinu?

Hvar er best að byrja?

Það fyrsta sem þarf að gera er að skilja ástandið. Taka sér tíma til að átta sig á einkennunum, hvaða streituvaldar eru undirliggjandi og öðlast innsýn inn í streitukerfið. Flestir ef ekki allir hafa upplifað einhvers konar álag í styttri eða lengri tíma. Flestum finnst það óþægilegt, jafnvel mjög óþægilegt og verða hreinlega óttaslegnir, sérstaklega ef streitueinkennin verða sterk og hafa neikvæð áhrif á líðan okkar, daglegt líf og störf.

Það að takast á við krefjandi verkefni, hvort sem er í vinnu eða einkalífi er dæmi um streituálag. Við þurfum á streituvíðbragðinu að halda til að takast á við verkefnið og klára það. Streituhormónin svo sem adrenalín og noradrenalín gera okkur kleift að einbeita okkur og takast á við verkefnið þannig að útkoman verði sem best. Þegar verkefninu lýkur gengur streituvíðbragðið niður og jafnvægi kemst á streitukerfið að nýju. Streita er því í raun lífeðlisfræðilegt viðbragð sem er okkur nauðsynlegt og því mjög jákvætt viðbragð að hafa. Þegar við erum undir álagi í langan tíma án þess að líkami og/eða hugur fái reglulega nægjanlega hvíld kemur að því að streituvíðbragðið hættir að vera gagnlegt og fer að hamla okkur í lífinu. Þá fer að bera á ýmsum streitueinkennum og í alvarlegustu tilfellunum kulnun (burnout).

Hvernig hefur álag áhrif á okkur?

Við erum ólíkir einstaklingar og bregðumst þess vegna ólíkt við álagi. Sumir finna mest fyrir líkamlegum einkennum streitu, eins og höfuð-

verk, magaverk, orkuleysi eða einbeitingarleysi. Aðrir finna meira fyrir áhrifum streitu á andlega líðan finna jafnvel fyrir auknum pirringi, óþolinmæði og kvíða. Enn aðrir finna fyrir áhrifum á hugsun og einbeitingu, þar sem hugsanirnar geta virkað margar, eru jafnvel óskýrar og fara hratt um og það verður erfitt að vera einbeittur í núinu. Hjá flestum er þetta blandað og er því mikilvægt að hver og einn skoði alla þessa þætti hjá sér.

Streituvaldar geta verið mjög margvíslegir og það er misjafnt hvaða streituvaldar kalla fram streituvíðbrögð hjá einstaklingum. Oft erum við nokkuð fljót að kortleggja undirliggjandi orsakir, a.m.k. að hluta til. Breytingar, áföll, áhyggjur og krefjandi verkefni geta verið dæmi um streituvalda. En okkar innri rödd eða viðhorf skipta einnig miklu máli. Þarna eru lúmskir streituvaldar á ferðinni sem gegna lykilhlutverki í þróun streitu, oft miklu meira máli en við gerum okkur grein fyrir. Einstaklingur sem gerir miklar kröfur til sín og annarra í lífi og starfi, er mjög samviskusamur, ofurduglegur, gefst aldrei upp, einstaklingur sem vill alltaf fá 10 í lífinu er klárlega í meiri hættu að þróa með sér streitu en sá sem tekur lífinu með ró og yfirvegun. Einstaklingur sem glímir við lágt sjálfsmat þar sem innri röddin er mjög neikvæð í eigin garð er einnig í frekari hættu. Það skiptir því miklu máli að skoða þessa þætti gaumgæfilega hjá sjálfum sér.

Streitueinkenni

- Þjáist þú af vaxandi orkuleysi og þreytu?
- Er hugurinn á fleygiferð?
- Áttu erfitt með að sofna eða sofa nóttina í gegn?
- Er minnið orðið eitthvað gloppótt, þarftu að skrifa orðið allt niður og átt erfitt með að einbeita þér?
- Ertu með stöðugan höfuðverk og/eða magaverki?
- Áttu erfitt með að slaka á?
- Ertu ólík/ur sjálfum þér?

Streita er jákvætt og nauðsynlegt lífeðlisfræðilegt viðbragð. Undir álagi og án hvíldar hættir það að vera gagnlegt og fer að hamla okkur í lífinu.

Ef þú hefur einhver þessara einkenna getur verið að þú þjáist af streitu.

Einkennin geta þó verið miklu fleiri og eru margbreytileg milli einstaklinga. Mikilvægt er að átta sig á hvað á við um þig. Taktu þér tíma til að kortleggja þetta.

Vinur eða skaðvaldur?

Við erum ekki alltaf svo heppin að geta fjarlæggt streituvaldana úr lífinu til að létta á einkennum og þó við séum dugleg að vinna að því að draga úr einkennunum með því að hlúa að okkur á ýmsan máta dugur það oft skammt. Ef við búum við viðvarandi streituálag eins og erfið veikindi þurfum við hreinlega að læra að bregðast við á nýjan máta og/eða vinna með viðhorf okkar í aðstæðunum. Getum við gert streituna að vini okkar í stað þess að líta alltaf á streitu sem mikinn skaðvald? Samkvæmt niðurstöðum rannsókna virðast viðhorf og hvernig við hugsum í krefjandi aðstæðum skipta miklu máli. Túlkun okkar á sjálfu streituvíðbragðinu skiptir einnig máli. Að hugsa jákvætt um streituvíðbragðið dregur úr streitu og eykur slökun. Þegar þú tekur eftir því að líkaminn er allur spenntur upp, tilfinningaleg vanlíðan er farin að gera vart við sig, hugsanir orðnar óhjálflegar og þú farinn að upplifa þig í sjálfheldu. Prófaðu þá einfaldlega að minna þig á að líkaminn er að bara að reyna að hjálpa þér að takast á við erfiðar aðstæður og það er jákvætt. Með jákvæðu viðhorfi slakar líkaminn frekar á, lausnin verður augljósari, vonin eykst í kjölfarið og streituvíðbragðið líklegra til að ganga niður.

Þegar við erum undir álagi er okkur hætt við að einblína á allt það sem miður fer. Eru það hjálpleg viðhorf? Líklega ekki. Prófaðu að gefa því sem er að ganga vel rými í huganum. Einblíndu á það sem gengur vel, er heilbriggt og þú ert ánægður með í þínu lífi. Þó að þú gerir það ertu ekki í afneitun eða að gera lítið úr annars erfiðum aðstæðum. Þú ert einfaldlega að gera þig betur í stakk búinn til að takast á við það sem erfið.

Skipta viðhorf einhverju máli?

Núvitund (Mindfulness) er ein leið sem hægt er að beita í streitumiklum aðstæðum, einkum þegar við erum farin að upplifa okkur í sjálfheldu, illa einbeitt, föst í viðbrögðum sem eru ekki líkleg til að vera hjálpleg. Núvitund er ákveðin tegund af hugleiðslu sem getur verið mjög gagnleg til að verða meðvitaðri um eigin hugsanir, tilfinningar, viðhorf og viðbrögð. Núvitund er leið til að ná áttum. Með aukinni meðvitund erum við betur í stakk búin til að takast á við þær aðstæður sem við stöndum frammi fyrir hverju sinni og meiri líkur á meðvitaðri og

2 3

yfirvegaðri ákvörðun sem mun líklega draga úr þeirra vanlíðan sem hlýst af streituvíðbragðinu.

Þegar við vinnum með streitu er mikilvægt að hugsa heildrænt. Við þurfum að hlúa að öllum þáttum heilsunnar. Hlúa að grunnþörfum okkar, borða hollan mat og borða reglulega, gæta að því að fá góðan og endurnærandi svefn, hreyfa okkur skynsamlega, læra að slaka á, sinna áhugamálum og fleira. Allt skiptir þetta miklu máli og flest gerum við okkur fyllilega grein fyrir að jafnvægi þarf að vera á þessu hlutum. En það sem skiptir ekki síður miklu máli, en er hins vegar kannski ekki jafn augljóst, eru viðhorf okkar í aðstæðunum. Það tekur tíma vinna með streitu. Það er mikilvægt að fræðast, fá aukna innsýn og þekkingu á leiðum til að draga úr streitu en mikilvægt er að minna sig á að það getur tekið langan tíma að byggja upp streitupól og eigin viðhorf gegna þar stóru hlutverki.

Hvernig eru viðhorf þín? Er ástæða til að endurskoða þau og ef til vill æfa nýjan hugsanagang og viðbrögð. Það tekur líka tíma, þolinmæði, svita og tár en það tekst á endanum.

„Við getum kannski ekki komið í veg fyrir að fugl setjist á höfuð okkar, en við getum ef til vill komið í veg fyrir að hann geri sér hreiður.“

Streituráð

- Öðlast innsýn í eigin streituvalda og streituvíðbrögð.
- Vinna með hugsanir og viðhorf.
- Einblína á það sem er í jafnvægi hjá okkur og gengur vel.
- Hlúa að hreyfingu, næringu og svefni
- Loka hugleiðslu og/eða slökun.
- Sinna áhugamálum og hlúa að því sem okkur þykir almennt nærandi.
- Vera í félagslegum tengslum.
- Sýna sjálfum sér umburðarlyndi og hvatningu. **SÍBS**

Að hugsa jákvætt um streituvíðbragðið dregur úr streitu og eykur slökun. Líkaminn er að reyna að hjálpa þér að takast á við erfiðar aðstæður og það er jákvætt.



Erla Björnsdóttir, sálfræðingur

Átt þú erfitt með að festa svefn á kvöldin?

Vaknar þú endurtekið á nóttunni og átt erfitt með að sofna á ný?
Vaknar þú of snemma á morgnana og átt erfitt með að sofna á ný?
Finnur þú fyrir pirringi, orkuleysi og/eða einbeitingarskorti á daginn?
Notar þú svefnlyf að staðaldri?

Ef þú svarar einhverjum þessara spurninga játandi er líklegt að þú þurfir að skoða svefnvenjur þínar og gera breytingar sem stuðla að betri svefni.

Svefn er ein af grunnstoðum andlegrar og líkamlegrar heilsu ásamt reglubundinni hreyfingu og hollu mataræði. Þrátt fyrir það höfum við tilhneigingu til að gleyma mikilvægi svefnins og jafnvel stæra okkur af því að sofa sem minnst og hefur stuttur svefn gjarnan verið tengdur dugnaði og atorku. Hver kannast ekki við sögur af þekktum þjóðarleiðtogum, ofurmennum og atorkufólki sem segist einungis sofa örfáar klukkustundir á sólarhring? Hver hefur tíma til að sofa lengi í nútímasamfélagi?

Staðreyndin er þó sú að svefnþörf fullorðinna er um 7½ klukkustund og sveiflur sem nema einni klukkustund til eða frá meðaltalinu teljast eðlilegar. Ef svefn okkar er að staðaldri styttri en þessar tölur segja til um má gera ráð fyrir neikvæðum afleiðingum á líkamlega og/eða geðræna heilsu. Í rannsókn sem Lýðheilsustöð gerði á heilsu og líðan Íslendinga árið 2012 kom í ljós að einungis um þriðjungur fullorðinna sefur að jafnaði átta klukkustundir eða lengur á sólarhring. Ennfremur sýndi rannsóknin að um fjórðungur þátttakenda segist sofa sex klukkustundir eða skemur á sólarhring sem myndi flokkast sem alltof stuttur svefn.

Rannsóknir hafa sýnt að meðalsvefntími hefur styst þó nokkuð á síðustu áratugum og líklega eru ástæðurnar margvíslegar. Ljóst er að hrað-

inn í nútímasamfélagi er mikill og flest erum við umkringd áreitum frá því við vöknum á morgnana og þar til við sofnum á kvöldin. Rafvæðingin skiptir líklega miklu máli í þessu samhengi þar sem ljósmengun er gríðarlega mikil og við getum sjálf stjórnað birtunni í kringum okkur. Lífshættir okkar stýrast því ekki eins mikið af hinu náttúrulega birtuferli og áður fyrr. Þá hefur vinnumynstur einnig breyst töluvert á síðustu árum og skil milli vinnu og einkalífs verða stöðugt óljósari. Vinnan er algengur streituvaldur í lífi fólks og margir kannast eflaust við að tölvupóstur í símanum sé það seinasta sem skoðað er áður en lagst er á koddann.

Svefn þjónar mikilvægu hlutverki

Það er góð ástæða fyrir því hvers vegna við þurfum að sofa um 7-8 klukkustundir á sólarhring. Svefninn er okkur lífsnauðsynlegur og þjónar mikilvægu hlutverki fyrir almenna heilsu og líðan. Meðalmaðurinn ver um þriðjung á ævinnar sofandi og mörg mikilvæg ferli eiga sér stað í líkama okkar þegar við sofum. Svefninn hefur því margvíslegan tilgang umfram það að veita okkur nauðsynlega hvíld og spara orku. Í djúpsvefni eiga sér stað mörg ferli þar sem á sér stað bæði endurnýjun og viðgerð á frumum líkamans og vaxtarhormón myndast. Draumsvefninn er einnig mikilvægt svefnstig en þar er talið er að heilinn vinni úr upplýsingum dagsins og festi lærdóm í minni. Rannsóknir hafa einnig sýnt að draumsvefn er mikilvægur fyrir úrvinnslu tilfinninga og því mikilvægur fyrir okkar sálræna heilsu.

Langvarandi svefnleysi er skaðlegt. Svefnvandamál eru algeng og má þar helst nefna langvarandi svefnleysi sem um þriðjungur fullorðinna upplifir einhvern tímann á ævinni.

Birtingarmynd svefnleysis er einstaklingsbundin en einkennin eru eftirfarandi:

Í djúpsvefni eiga sér stað mörg ferli þar sem fram fer bæði endurnýjun og viðgerð á frumum líkamans og vaxtarhormón myndast.



- 1) Erfiðleikar að sofna.
- 2) Rofinn svefn og erfiðleikar með að sofna aftur.
- 3) Vakna of snemma að morgni.
- 4) Óendurnærandi svefn.

Ef það tekur að meðaltali 30 mínútur eða lengur að sofna á kvöldin, eða samfelldur vökutími á nóttunni er að meðaltali 30 mínútur eða meira og einkennin hafa varað í a.m.k. einn mánuð og svefnleysið hefur neikvæð áhrif á daglegt líf, þá uppfyllir viðkomandi greiningarskilmerki fyrir langvarandi svefnleysi og ætti að leita sér hjálpar við vandanum. Afleiðingar svefnleysis eru víðtækar og snerta flesta fleti daglegs lífs. Má þar sem dæmi nefna pirring, einbeitingarskort, orkuleysi, aukna slysatíðni, minni framleiðni, aukna notkun heilbrigðisþjónustu og auknar líkur á sálrænum vandamálum og fíkn, ásamt aukinni tíðni hjarta- og æðasjúkdóma.

Lausnir svefnvandamála

Helsta lausn við svefnvandamálum Íslendinga hefur hingað til verið notkun svefnlyfja. Íslendingar eiga Norðurlandamet í svefnlyfjanotkun og nota t.d. um fimm sinnum meira af þessum lyfjum en Danir sem þó hafa miklar áhyggjur af sinni svefnlyfjanotkun. Á Íslandi er ávísað um 8 milljón skömmtum af svefnlyfjum á hverju ári sem er í takt við þá staðreynd að 30% Íslendinga nota tauga- og geðlyf á hverju ári.

Svefnlyf eru ágæt til þess að rjúfa víthring skammvinnis svefnleysis en ekki sem langtíma lausn. Samkvæmt klínískum leiðbeiningum og rannsóknum eru svefnlyf ætluð sem skammtíma lausn í 2-3 vikur við tímabundnum svefnvanda. Fá önnur úrræði hafa verið í boði hér á landi síðastliðna áratugi, sem getur að hluta til skýrt þessa miklu lyfjanotkun.

Hugræn atferlismeðferð er árangursríkasta lausn sem í boði er þegar svefnvandamál eru

langvarandi og hægt er að fá þessa meðferð hjá sálfræðingum sem hafa sérhæft sig í meðhöndlun svefnvandamála. Hér á landi er bæði boðið upp á einstaklings- og hópmeðferð við langvarandi svefnleysi og að sama skapi er þessi meðferð í boði í gegnum vefinn (www.betrisvefn.is) sem er hentugur kostur fyrir fólk á landsbyggðinni og þá sem kjósa að sækja sér sérhæfða meðferð heim í stofu. Í Hugrænni atferlismeðferð er unnið markvisst að því að uppræta víthring svefnleysis með því að vinna með svefnvenjur, svefnumhverfi og neikvæðar hugsanir um svefn.

Mikilvægt er að auka meðvitund um mikilvægi svefns og að kynna lausnir við svefnvandamálum fyrir almenningi. Langvarandi svefnleysi er síður en svo óviðráðanlegt ástand sem þarf að meðhöndla með lyfjum. Með markvissri fræðslu og breytingum á svefnvenjum og lífnaðarháttum er hægt að ná betri svefni til lengri tíma.

Að lokum eru hér 10 mikilvæg svefnráð sem gott er að fara eftir:

1. **Hafðu reglu á svefntímum.** Reyndu að fara alltaf á sama tíma í rúmið á kvöldin og á fætur á morgnana, jafnvel þó þú hafir sofnað seint eða sofið lítið nóttina áður.
2. **Stundaðu reglubundna hreyfingu.** Reglubundin hreyfing eykur svefngæði. Forðast skal þó mikla hreyfingu skemur en þremur tímum fyrir háttatíma.
3. **Forðaðu reglulega og ekki fara svangur/svöng að sofa.** Hungur getur truflað svefninn en létt snarl á kvöldin getur verið skynsamlegt. Forðast skal þó þungar máltíðir rétt fyrir svefninn.
4. **Neyttu koffeins í hófi.** Ef þú átt erfitt með svefn er æskilegt að sleppa kaffidrykkju eftir klukkan 14.00 á daginn og að forðast einnig aðra koffeinneyslu, t.d. gos- og orkudrykki.

Afleiðingar svefnleysis eru m.a. pirringur, einbeitingarskortur, orkuleysi, aukin slysatíðni, minni framleiðni, auknar líkur á sálrænum vandamálum og fíkn, ásamt aukinni tíðni hjarta- og æðasjúkdóma.

5. **Dragðu úr áfengisneyslu.** Áfengisneysla á kvöldin veldur grynri svefni og auknum líkum á að vakna endurtekið yfir nóttina.
6. **Forðastu tölvunotkun og sjónvarps-gláp klukkustund fyrir svefninn.** Ekki er æskilegt að horfa á sjónvarp eða vera í tölvunni alveg fram að háttatíma. Mikilvægt er að koma sér upp rólegri kvöldrúttinu og gera líkama og sál tilbúin fyrir svefninn.
7. **Ekki reyna að sofna.** Ef þú átt erfitt með að sofna er ekki æskilegt að liggja í rúminu tímunum saman og reyna að sofna. Það gerir vandamálið einungis verra. Farðu frekar fram úr og gerðu eitthvað rólegt frammi í skamma stund og farðu svo aftur í rúmið þegar þig syfjar á ný.
8. **Notaðu rúmið eingöngu fyrir svefn og kynlíf.** Þetta hjálpar líkama og sál að tengja rúmið og svefnherbergið við syfju, ró og svefn.
9. **Feldu klukkuna.** Það að fylgjast með klukkunni þegar verið er að reyna að sofna getur valdið pirringi, kvíða og gremju sem hefur neikvæð áhrif á svefninn

10. Forðastu blund yfir daginn. Þó það geti verið freistandi að halla sér í smá stund á daginn eftir erfiða nótt, þá er það ekki ráðlagt þar sem blundur getur haft neikvæð áhrif á nætursvefninn. **SÍBS**

Heimildir:

- Andersen, A. B. T., & Frydenberg, M. (2011). Long-term use of zopiclone, zolpidem and zaleplon among Danish elderly and the association with sociodemographic factors and use of other drugs. *Pharmacoepidemiology and drug safety*, 20(4), 378-385.
- Bixler, E. (2009). Sleep and society: an epidemiological perspective. *Sleep Medicine*, 10, S3-S6.
- Jón Óskar Guðlaugsson og Stefán Hrafn Jónsson. (2012). Heilsa og líðan Íslendinga - Framhaldsrannsókn 2009: Framkvæmdaskýrsla. Reykjavík: Embætti landlæknis og Háskóli Íslands. Sótt 20. apríl 2014 af <http://www.landlaeknir.is/tolfraedi-og-rannsóknir/rannsóknir/heilsa-og-lidan-islendinga/>
- Kripke, D. F. (2000). Chronic hypnotic use: deadly risks, doubtful benefit: Review article. *Sleep Medicine Reviews*, 4(1), 5-20.
- Magnús Jóhannsson, Ólafur B. Einarsson, Lárus S. Guðmundsson og Leifur Bárðarson (2014). Frá embætti landlæknis 4. pistill - Eru sum lyf ofnotuð á Íslandi? *Læknablaðið* 4 (100).
- Morin, C. M. (2004). Cognitive-behavioral approaches to the treatment of insomnia. *J Clin Psychiatry*, 65(16), 33-40.

Þökkum eftirtöldum veittan stuðning við málstað SÍBS

Álftanes

Dermis Zen slf Miðskógum 1

Reykjanesbær

ÁÁ verktakar ehf, s: 421 6530 & 898 2210 Fitjabraut 4

Áfangar ehf-hreinlætisvörur Hafnargötu 90

Bergnet ehf Hafnargötu 36

Bilapvottur ehf Blíkavelli 5

Brautarnesti Hringbraut 93b

Dacoda ehf Krossmóa 4a

DMM Lausnir ehf Hafnargötu 91

Drifell ehf Heiðarvegi 4

Efnalaugin Vík ehf Iðavöllum 11b

Fjölbrautaskóli Suðurnesja

Sunnubraut 36

Flakavinnslan ehf Suðurgötu 23a

Háteigur ehf, fiskverkunin Vitabraut 1

Heilsuhótel Íslands

IceBike ehf, mótorhjólaverslun

Iðavöllum 10

Klettasteinn ehf Iðavöllum 5b

Menu Veitingar ehf Grænásbraut 619

Nesraf ehf Grófinni 18a

Netaverkstæði Suðurnesja ehf

Brekkustíg 41

OSN lagnir ehf Ægisvöllum 23

Plastgerð Suðurnesja ehf

Framnesvegi 21

Plexigler ehf Bakkastíg 20

Rafmúli ehf Bolafæti 9

Rafré ehf Pósthússtraeti 3

Renniverkstæði Jens Tómassonar

Fitjabakka 1c

Reykjanesbær Tjarnargötu 12

Skattýslan sf Hafnargötu 90

Smur- og hjólbarðapjónustan ehf

Framnesvegi 23

Snyrtistofan Dana ehf Hafnargötu 41

Sparri ehf Fitjabraut 30

Suðurflug ehf Keflavíkflugvelli

Toyota Reykjanessbæ

Verkfræðistofa Suðurnesja hf

Vikurbraut 13

Verslunarmannafélag Suðurnesja

Vatnsnesvegi 14

Vísir, félag skipstjórnarmanna á

Suðurnesjum Hafnargötu 90

Grindavík

BESA ehf Baðsvöllum 7

Bókvit ehf Vikurbraut 46

Hópsnes ehf Verbraut 3

Marver ehf Staðholti

Ó S fiskverkun ehf Árnastig 23

Silfell ehf Skipastíg 13

Staðarbúið ehf Skipastíg 1

Verkalýðsfélag Grindavíkur

Vikurbraut 46

Vikurhraun ehf Arnarhrauni 20

Vísir hf Hafnargötu 16

VOOT BEITA ehf Miðgarði 3

Þorbjörn hf Hafnargötu 12

Sandgerði

Stafré ehf Strandgötu 27

Verk- og tölvupjónustan ehf

Holtsgötu 24

Vélsmiðja Sandgerðis ehf Vitargötu 5

Pensla ehf Strandgötu 26

Garður

Amp rafverktaki ehf Lyngbraut 1

Aukin Ökuréttindi ehf Ösbraut 5

Útskálakirkja Útskálum

Þorsteinn ehf Garðabraut 30

Mosfellsbær

ÁG Húseiningar ehf Bjargartanga 16

Bilapartar ehf Grænumýri 3

Blikksmiðjan Borg ehf Flugumýri 8

Boltís sf Barrholti 21

Byggingarverktaki Ari Oddsson ehf

Háholi 14

Dalsbú ehf Helgadal

Dalsgarður ehf, gróðarstöð

Dalsgarði 1

Fagverk verktakar sf Spóahöfða 18

Fasteignasala Mosfellsbæjar ehf

Þverholti 2

Garðagróður ehf Reykjum II

Glertækni ehf Völuteigi 21

Gylfi Guðjónsson, ökukennari s:

6960042 Tröllateigi 20

IT Ráðgjöf og hugbúnaðarpjónusta

ehf Brattaholti 2b

Kjósarhreppur Ásgarði

Mosfellsbær Þverholti 2

Rammsteinn ehf Lindarbyggð 13

Reykjabúið ehf Suðurreykjum 1

Vélsmiðjan Sveinn ehf Flugumýri 6

Akranes

B.Ó.B. sf,vinnuvélar Kalmannsvöllum 3

Bifreiðastöð Þórðar Þ. Þórðarsonar

Dalbraut 6

Bjarnar ehf, vélaleiga Hólmaflöt 2

Galito veitingastaður Stilholti 16-18

Gámabjónusta Vesturlands ehf

Höfðaseli 15

Grastec ehf Einigrund 9

GT Tækni ehf Grundartanga

Hópfærðabílar Reynis Jóhannsson-

ar ehf Jörundarholti 39

Norðanfiskur ehf Vesturgötu 5

Rafnes sf Heiðargarði 7

Ritari ehf Stilholti 16-18

Runólfur Hallfreðsson ehf

Álmskógum 1

Smurstöð Akraness sf Smiðjuvöllum 2

Straumnes ehf, rafverktakar

Krókatúni 22-24

Borgarnes

Bifreiðaverkstæðið Hvannnes ehf

Sólbakki 3

Borgarbyggð Borgarbraut 14

Dýralæknabjónusta Vesturlands

ehf Þórðargötu 24

Eyja- og Miklaholtshreppur

Ferðabjónustan Nes ferðabjónusta,

www.nesreykholt.is Reykholtssdal

J.K. Lagnir ehf Brákarundi 7

Landbúnaðarháskóli Íslands

Hvanneyri

Loftorka í Borgarnesi ehf Engjaási 2

Sigur-garðar sf Laufskálum 2

Sæmundur Sigmundsson ehf

Brákarbraut 20

Vatnsverk ehf, Guðjón og Árni s:

823 0073 Guðjón s: 892 4416

Egilsstötu 17

Vélabær, bíla- og búvélaverkstæði

Bæ

Vélaverkstæði Kristjáns ehf

Brákarbraut 20

Reykholzt Borgarfirði

Garðyrkjustöðin Sólbyrgi Sólbyrgi

Stykkishólmur

Agustson ehf Aðalgötu 1

Ásklif ehf Smiðjustíg 2

Helgafellssveit Birkilundi 43

Málflutningsstofa Snæfellsness

Aðalgötu 24

Útgerðarfélagið Engey ehf

Sundabakka 4

P.B. Borg trésmiðja ehf Silfurgötu 36

Flatey

Ferðabjónusta Flateyjar Krákuvör

Flatey

Ólafsvík

Fiskmarkaður Íslands hf Norðurtanga

Tölvuverk bókhaldspjónusta slf

Kirkjutúni 2

Hellissandur

Nónvarða ehf Bárðarárasi 6

Skarðsvík ehf Munaðarhóli 10

Búðardalur

Dalabyggð Miðbraut 11

Reykhólahreppur

Þörungaverksmiðjan Reykhólum

Ísafjörður

Bílasmiðja S.G.B. ehf Seljalandsvegi 86

Fræðslumiðstöð Vestfjarða

Suðurgötu 12

Hamraborg ehf Hafnarstraeti 7

Harðfiskverkun Finnþoga

s: 456 3250 Sindragötu 9

Ísblik ehf Ámagötu 1

Jón og Gunna ehf Austurvegi 2

Kaffihúsið Húsið Hrnarnagötu 2

Orkubú Vestfjarða ehf Stakkanesi 1

Sjúkráþjálfun Vestfjarða Eyrargötu 2

Særaf ehf Silfurgötu 5

Tækniþjónusta Vestfjarða ehf

Aðalstraeti 26

Útgerðarfélagið Kjölur ehf

Úrðarvegi 37

Útgerðarfélagið Öngull ehf

Engjavegi 28

Verkalýðsfélag Vestfirðinga Pólgötu 2



Alþýðusamband Íslands



inspired by
TALBOT RUNHOF

beauty
meets
fashion

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

Við léttum þér lífið



Falla undir niðurgreiðsluákvæði Sjúkratrygginga Íslands

Næringarvörur

Æfingatæki

Polbjálfunartæki

Stuðningshlífar

Fastus ehf. býður upp á heildarlausnir innan endurhæfingar, hjúkrunar og hjálpartækja. Í verslun Fastus að Síðumúla 16, 2. hæð er að finna gott úrval af heilbrigðisvörum. Sérhæft fagfólk leggur metnað sinn í að finna lausnir og aðstoða við val á vörum.

Komdu og skoðaðu úrvalið. Við tökum vel á móti þér og finnum réttu lausnina fyrir þig.



Veit á vandaða lausn

Komið í verslun okkar að Síðumúla 16 - 2.hæð. Opíð mán - fös 8.30 - 17.00
Síðumúli 16 • 108 Reykjavík • Sími 580 3900 • www.fastus.is



Bjarni Össurason Rafnar, læknir og Guðrún Dóra Bjarnadóttir, læknir

Erum við öll fíklar?

Ákveðin hegðun, t.d. að drekka áfengi, verður einstaklingnum miklu mikilvægari en áður og um leið **mikilvægari en önnur hegðun** sem áður skipti máli. Hegðun er haldið áfram þrátt fyrir að hún valdi einstaklingnum **skaða**.

Skilgreiningin að ofan dregur fram þrennt sem einkennir fíkn. Í fyrsta lagi er áhersla á að fíkn lýsi í grunninn hegðun eða atferli. Oftast er um að ræða neyslu á vímuefnum eins og áfengi en þarf þó ekki að vera, sbr. spilafíkn. Í öðru lagi fær fíknihegðunin forgang yfir aðra hegðun, eins og t.d. að mæta í vinnuna, sinna skóla eða tómstundum. Í þriðja lagi er afkraftur fíknihegðunarinnar svo sterkur að hann fer að stjórna lífi einstaklingsins og að lokum valda honum skaða. Allir þessir þrír þættir verða að vera til staðar þegar talað er um fíkn.

Þróun fíknar

Þróun fíknar á sér stað í flóknu samspili milli líffræðilegra og sálfélagslegra þátta. Ferlið tekur tíma og er oft alveg ómeðvitað – fæstir leggja af stað með þá stefnu að verða fíklar! Vímuefnin vekja lífeðlisfræðileg viðbrögð/ávinning sem eru til að byrja með eftirsóknarverð fyrir neytendann. Þannig getur t.d. kvíðinn minnkað þegar kannabis er neytt eða verið auðveldara að tala við fólk undir áhrifum áfengis.

Smátt og smátt verður svo einstaklingurinn háður hegðuninni og hún færir yfir á sífellt fleiri þætti lífsins. Svokallaðar kveikjur verða til, þ.e. sífellt fleiri aðstæður valda óstjórnlegri löngun

til að taka inn efnið eða framkvæma hegðunina. Einstaklingurinn er skyndilega fastur í vítahring sem hann kemst ekki úr.

Fíknihelkenni

Fíknihelkenni er skilgreint sem geðgreining, þ.e. langvarandi sjúkdómur þar sem einstaklingurinn upplifir óstjórnlega löngun í að nálgast og nota efni sem breyta hegðun og hugarástandi hans. Neyslan yfirtekur líf viðkomandi og allt annað situr á hakanum. Hann á erfitt með að minnka eða stöðva neyslu þrátt fyrir augljós skaðleg áhrif. Með stöðugri notkun vímuefnis myndast þol. Neytandinn þarf sífellt meira magn til að viðhalda sömu vímuáhrifum og til að forðast vanlíðan. Þol verður vegna aukins niðurbrots efnanna í lífrinni og því kemst minna magn til heilans en einnig vegna minna næmi og fækkun viðtaka í heila. Heilinn venst á að þurfa vímuefnið til að viðhalda jafnvægi og viðkomandi getur fengið fráhvarfseinkenni. Meðal algengra fráhvarfseinkenna er t.d. hækkaður blóðþrýstingur og púls, velgja, óeirð, kvíði, svefnleysi. Alvarleg fráhvarfseinkenni á borð við ofskynjanir og krampa geta komið þegar neyslu áfengis og róandi lyfja er skyndilega hætt. Það er því mikilvægt að hætta ekki töku áfengis eða róandi lyfja fyrirvaralaust heldur minnka skammtana smám saman og leita aðstoðar fagfólks á sviði fíknisjúkdóma.

Ávani

Mikilvægt er að gera greinarmun á fíkn og ávana. Sterk verkjalyf og viss kvíðastillandi lyf

Einstaklingurinn upplifir óstjórnlega löngun í að nálgast og nota efni sem breyta hegðun og hugarástandi. Hann á erfitt með að minnka eða stöðva neyslu þrátt fyrir augljós skaðleg áhrif.

Munur á ávana og fíkn.

	Ávani (dependence)	Fíkn (addiction)
1. Sterk löngun (craving)	Stundum – til að forðast einkenni	Alltaf – til að komast í vímu
2. Þolmyndun	Já	Já
3. Fráhvarfseinkenni	Já	Já
4. Stjórnleysi	Nei	Já
5. Vanræksla annarra þátta lífsins	Nei	Já
6. Áframhaldandi neysla þrátt fyrir skaðsemi	Nei	Já

eru dæmi um efni sem geta valdið fíknihæðun. Fæstir notenda þessara lyfja lenda þó í fíkn en við langtímanotkun er ekki óalgengt að þau valdi ávana. Lyfin geta þannig valdið þolmyndum og fráhvarfseinkennum þegar inntöku er hætt. Ólíkt fíknihelkennum, þá fylgir þessu ekki stjórnleysi eða vanræksla annarra þátta í lífi viðkomandi. Þó getur ávani á verkjalyfjum þróast út í fíkn, t.d. þegar einstaklingur fer að kaupa verkjalyf á svörtum markaði eða ganga á milli lækna til að fá meira af lyfjum.

Eins og áður sagði er fíkn flókið samspil milli líffræðilegra og sálfélagslegra þátta sem tekur tíma að þróast. Einstaklingar fá líkamleg og

andleg fráhvarfseinkenni og þolmyndun gagnvart vímuefninu. Í orðræðu þjóðfélagsins er orðið fíkn orðið algengara í daglegu tali: vímuefnafíkn, sjónvarpsfíkn, klámfíkn, tölvufíkn, spilafíkn, matarfíkn og fleira og fleira. Engum myndi detta í hug að segja við ungling sem vill eingöngu læra allan daginn og vanrækir annað að hann væri haldinn námsfíkn. Hvað er þá að vera fíkill? Er það þegar langtímaárangur ákveðinnar hegðunar er metinn neikvæður frá sjónarhóli samfélags en annars er það í lagi? Þegar öllu er á botninn hvolft er hófsemi hinn gullni meðalvegur. **SÍBS**

Þökkum eftirtöldum veittan stuðning við málstað SÍBS

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður
Aðalstræti 12

Endurskoðun Vestfarða ehf
Aðalstræti 19

Glaður ehf Traðarstíg 1

Klúka ehf Holtabrún 6

Magnús Már ehf Bakkastig 6b

Ráðhús ehf Miðstræti 1

Sigurgeir G. Jóhannsson ehf
Hafnargötu 17

Súðavík

Súðavíkurkirkja Holtagötu 6

Flateyri

Gisting og kakakaleiga Grænhöfða
Ólafstúni 7

Sytra ehf Ólafstúni 5

Suðureyri

Berti G ÍS-161 Eyrargötu 4

Patreksfjörður

Bífreidaverkstæðið Stormur ehf
Aðalstræti 84

Heilbrigðisstofnunin Patreksfirði
Stekkur 1

Kikafell ehf Aðalstræti 125

Tálknafjörður

Gistiheimilið Bjarmalandi ehf

Bugátúni 8

T.V. Verk ehf Strandgötu 37

Pingeyri

Véla- og bílaþjónusta Kristjáns ehf
Hafnarstræti 14

Hólmavík

Hólmadrangur ehf Kópnesbraut 2

Hótel Finna Hótel Borgarbraut 4

Árneshreppur

Árneshreppur Norðurfirði

Hótel Djúpvík ehf Árneshreppi

Hvammstangi

Forsvar ehf, Alhlíða viðskiptaþjónusta
Hófabraut 6

Kidka ehf Hófabraut 34

Villi Valli ehf Eyrarlandi 1

Blönduós

Húnavatnshreppur Húnavöllum

Ísgel ehf Efstubraut 2

N1 píparinn ehf Efstubraut 2

Samstaða, skrifstofa verkalyðsfélagi
Lárholti 1

Skagaströnd

Trésmiðja Helga Gunnarssonar ehf
Mánabraut 2

Vík ehf Hólabraut 5

Sauðárkrúkur

Friðrik Jónsson ehf Borgaröst 8

Kaupfélag Skagfirðinga Ártorgi 1

Sjávarleður hf Borgarmýri 5

Varmahlíð

Akrahreppur Skagafirði

Hestasport - Ævintýraferðir ehf
Vegamótum

Hofsós

Grafarós ehf Austurgötu 22

Siglufjörður

Heilbrigðisstofnunin Fjallabyggð
Hvanneyrarbraut 37

HM Pípulagnir Siglufirði ehf Ránargötu 14

Akureyri

Baugsbót ehf, bifreiðaverkstæði
Frostagötu 1b

Bífreidaverkstæði Bjarna Sigurjónssonar Laufágötu 5

Bílasala Akureyrar ehf Freyjunesi 2

Björn málarí ehf Austurbyggð 10

Blikkrás ehf Öseyri 16

Bókend ehf Tryggvabraut 1

Efling sjúkrahjálfun ehf Hafnarstræti 97

Eining-löja Skipagötu 14

Endurhæfingarstöðin ehf Glerárgötu 20

Fasteignasalan Hvammur ehf Hafnarstræti 99-101

Félagsbúið Hallgilsstöðum

Fjölumboð ehf Strandgötu 25

Framtíðareign ehf, fasteignasala
Þingvallastræti 2

Gluggar ehf Kaldbaksgötu 1

Grand þvottur ehf Freyjunesi 4

Gróðrastöðin Réttarhóll ehf,
www.rettarholl.is Smáratúni 16b

Grófargil ehf Glerárgötu 36

Hagvís ehf, heildverslun Hvammi 1

Hnýfill ehf Brekkagötu 36

Ísgát ehf Furulundi 13f

Íslensk verðbréf hf Strandgötu 3

Jámsmiðjan Varmi Hjalteyrargötu 6

K F J Kranabilar ehf, Einholti 26

Loki sf Norðurbyggð 6

Miðstöð ehf Draupnigötu 3g

Orlofsbyggðin Illugastöðum
Frjóskaðal

Ossi ehf Frostagötu 4c

Pípulagnir ehf Bjarna F

Jónassonar ehf Melateigi 31

S.S. byggir hf Njarðarnesi 14

Samvirkni ehf Hafnarstræti 97

SBA Norðurleið Hjalteyrargötu 10

Sjúkrahúsið á Akureyri Eyrarlandsvegi

Stefna ehf Hafnarstræti 97

Tannlæknastofa Björns Rögnvaldssonar Kaupangi við Mýrarveg

Timbra ehf, byggingarverktaki

Barlundi 1

Vélsmiðjan Ásverk ehf Grímseyjargötu 3

Prif og ræstivörur ehf Frostagötu 4c





Hugleiðsla og slökun

„Ég anda að og róa líkamann. Ég anda frá og brosi. Ég dvel í núliðandi stund, og veit að þetta er dásamleg stund.“

Thich Nhat Hahn

Tilvera okkar er undarlegt ferðalag, sagði skáldið Tómas Guðmundsson og í gegnum aldirnar hefur maðurinn leitast við að öðlast skilning bæði á sjálfum sér og veröldinni í kring. Öll leitumst við eftir vellíðan og reynum að forðast vanlíðan og þjáningu, en líf allra inniheldur óhjákvæmilega eitthvað af hvoru tveggja. Öll viljum við vera heilbrigð og hamingjusöm, og notum mismunandi aðferðir til þess.

Sagt er að engin heilsa sé án geðheilsu, þ.e. það skiptir ekki bara máli að huga að líkamlegri heilsu. Flest erum við meðvituð um að það bætir bæði andlega og líkamlega líðan að hreyfa sig reglulega og vera í góðu líkamlegu formi.

En hvað með andlega formið, er hægt að rækta það?

Svarið við því er: Já, svo sannarlega! Við getum æft okkur í að styrkja getu okkar til að takast á við bæði velgengni og mótlæti lífsins og ræktað með okkur vellíðan og hamingju. Sú hlið sálarfræðinnar sem snýr að hamingju og vellíðan er kölluð jákvæð sálfræði, þar sem skoðað er með glæraugum vísindanna hvað það er sem gerir lífið þess virði að lifa því. Það kemur í ljós að það er ekki endilega hvað hendir okkur í lífinu, gott eða slæmt, sem segir til um hversu innihaldsríkt og gott líf við eigum, heldur hvernig við tökumst á við það.

Dæmi um þetta er að finna úr nýjum rannsóknnum á áhrifum streitu:

Margar rannsóknir hafa leitt í ljós að langvinn streita getur aukið líkur á hjarta og æðasjúkdómum og skyndidauða, en nýjar rannsóknir sýna að það er ekki bara stress sem skiptir máli heldur líka viðhorf okkar til þess. Í nýrri rann-

sókn kom í ljós að fólk sem var undir miklu álagi en taldi það ekki vera skaðlegt fyrir sig hafði rétt fyrir sér. Í dæmigerðum streituviðbrögðum fer hjartað að slá hraðar og æðarnar dragast saman, en hjá hópnum sem taldi streituviðbrögðin vera hjálpleg, voru æðarnar áfram slakar þó hjartað væri að slá hraðar. Þetta líkist viðbrögðum sem eiga sér stað þegar við erum glöð eða hugrökk.

Þetta er gott veganesti fyrir okkur, því í daglegu lífi nútímans er engin leið að komast alveg undan stressi og álagi. En þá er gott að vita að það er viðhorf okkar til þess sem skiptir sköpum um hvernig áhrif það hefur á okkur.

Á hverjum degi tökum við ótal litlar ákvarðanir um líf okkar; hvernig við verjum deginum, í hvað við eyðum tíma okkar og orku, hvað við hugsum um og beinum athyglinni að. Sagt er að fyrst mótir þú vanann svo mótir vaninn þig. Það sem við venjum okkur á að gera dags daglega verður smám saman að vana og mótir okkur.

Til er gömul austurlensk saga um mann á hestbaki. Hesturinn er á harðastökki og svo virðist sem maðurinn sé að fara á mikilvægan stað. Vegfarandi kallar til hans og spyr hvert hann er að fara og maðurinn á hestbakinu svarar: „Ég veit það ekki, spurðu hestinn!“

Þetta er líka okkar saga. Við erum stundum eins og maðurinn á hestbakinu og hugurinn er hesturinn sem geysist áfram, við vitum ekki hvert hann er að fara og kunnum oft á tíðum ekki að stoppa. Við erum á sífelldum hlaupum og það er orðið að vana. Við erum jafnvel á fullu við að bæta heilsuna, hlaupandi í vinnunna, í líkamsræktina, á fundinn, sækja börnin, út í búð osfrv. Um leið hlaupandi frá sjálfum okkur, líðan okkar og tilfinningum.

Sumir lifa í sífelldum flóttu frá hugsunum sínum og tilfinningum og þegar óþægileg hugsun eða tilfinning lætur á sér kræla kunnum við stundum ekki að takast á við þær. Sumir bregðast við

Það er ekki endilega hvað hendir okkur í lífinu, gott eða slæmt, sem segir til um hversu innihaldsríkt og gott líf við eigum, heldur hvernig við tökumst á við það.



þeim án þess að hugsa, t.d. ráðast á einhvern í reiði, sumir kenna öðrum um líðan sína, og sumir reyna að kæfa eða deyfa áreitið með áfengi, sykri eða hlaupum, með sjónvarpinu eða tölvu.

Í nútímalífi er stöðugt áreiti, ytra og innra og hraði í samskiptum. Það getur valdið spennu og streitu og örvar í sífellu örvandi hluta ósjálfráða taugakerfisins. Sem mótvægi við öllu þessu er gott að örva markvisst slakandi hluta ósjálfráða taugakerfisins og það getum við gert með slökun og hugleiðslu.

Hvað er hugleiðsla?

Hugleiðsla er að gefa sér tíma til að staldra við, beina athyglinni inn á við og leyfa sér að finna fyrir því sem er án þess að bregðast við því eða dæma, bara leyfa því að vera.

Það eru til mismunandi form af hugleiðslu og mismunandi aðferðir notaðar til að hjálpa við að kyrra hugann. Eins og flestir taka strax eftir þegar þeir byrja er að hugurinn er oftast ekki kyrr, heldur á fleygiferð. Galdurinn er að láta það ekki trufla sig, heldur taka eftir ef hugurinn er farinn af stað að hugsa um eitthvað annað og beina athyglinni aftur inn á við. Stundum eru notuð orð, eða mantra til að endurtaka sem hjálpar til að temja hugann, eða að beina athyglinni að önduninni, jafnvel anda á ákveðinn hátt, eða að telja.

Hugleiðsla er leið til að slaka á, en ekki eingöngu. Hugleiðsla er líka aðferð til að þjálf hugann.

Hugleiðsla hefur verið stunduð gegnum aldirnar, og stundum í tengslum við trúarlega iðkun. Fornar Vedabækur Indlands segja frá hugleiðslu og að innra með okkur öllum sé friðsæll staður, óháður ytri aðstæðum, sem enginn getur tekið frá okkur. Jógaíðkun kenni okkur leiðir til að finna þann stað. Í búddismanum er hugleiðsla mikilvægur þáttur iðkunar og margir stunda

búddíska hugleiðslu sér til heilsubótar ótengt trúarbrögðunum. „Mindfulness“, eða núvitund, er kjarninn í austurlenskri hugleiðslu, en það þýðir að taka eftir, hér og nú, á ákveðinn hátt vísitandi og án þess að dæma.

Það er hægt að æfa núvitund með markvissum hugleiðsluæfingum, einnig samhliða hreyfingu eins og við gang, eða við athafnir daglegs lífs.

Hvað er slökun?

Þegar þú slakar á minnkar vöðvaspenna, blóðþrýstingur lækkar, öndun verður hæg og djúp og hugurinn verður kyrr. „Slökunarviðbragðið“ er andstæða streituviðbragðsins.

Slökunaræfingar virkja slakandi hluta ósjálfráða taugakerfisins. Reglulegar slökunaræfingar eru verndandi gegn skaðlegum áhrifum streitu.

Aðferðir til slökunar: leidd slökun með vöðvaspennu/slökun, og/eða sjónsköpun, djúp öndun, hugleiðsla, dáleiðsla, jóga, bænir.

Er gott fyrir mig að slaka á og hugleiða?

Já. Rannsóknir sýna að regluleg hugleiðsla lækkar blóðþrýsting, minnkar almenn streituviðbrögð og styrkir ónæmiskerfið. Nýleg rannsókn sýndi að regluleg slökun fækkaði genum sem örva bólguviðbrögð í líkamanum. Heilastarfsemin hjá munkum sem hugleiða mikið er öðruvísi en annarra, þannig að stærð svæða sem minnka við streitu og með aldri, stækka og styrkjast. Jógaíðkun, sem inniber bæði slökun og hugleiðslu, getur dregið úr depurð og kvíða, bætt svefn og aukið lífsánægju.

Hvernig geri ég það?

Það eru til ýmsar leiðir til að læra hugleiðslu og slökun. Það eru víða hugleiðslunámskeið í boði á Íslandi, einnig slökunarnámskeið, t.d. yoga nidra, sem er jógísk slökun og er kennd víða á jógastöðvum. Einnig er hægt að fylgja leiðbeiningum á slökunardiskum heima í stofu.

Hugleiðsla er ekki eingöngu leið til að slaka á. Hún er líka aðferð til að þjálf hugann.

Rannsóknir sýna að regluleg hugleiðsla lækkar blóðþrýsting, minnkar almenn streituviðbrögð og styrkir ónæmiskerfið.

Hér er einföld hugleiðsluæfing:

Öndunartalning:

Sittu í þægilegri stöðu með bakið beint. Lokaðu augunum og andaðu þrisvar sinnum djúpt að og frá. Leyfðu svo önduninni að flæða á náttúrulegan hátt án þess að reyna að hafa áhrif á hana.

Teldu síðan í hljóði „einn“ þegar þú andar frá, næst þegar þú andar frá, teldu „tveir“, og svo framvegis upp að „fimm“.

Byrjaðu svo á nýjum hring, teldu frá einum á næstu útöndun.

Teldu aldrei hærra en upp að „fimm“ og teldu aðeins á útöndun. Þú munt vita þegar athygli þín hefur farið annað þegar þú tekur eftir að þú ert kominn upp í 8, 12 eða jafnvel 19!

Prófaðu að gera þetta í 5 -10 mínútur.

Það er best að hugleiða daglega á ákveðnum tíma og gott að byrja á að gera lítið í einu. Þú getur t.d. ákveðið að taka 5 mínútur á morgnana eða á kvöldin áður en þú ferð að sofa til að gera þessa einföldu æfingu. Síðan getur þú aukið

tímann upp í 10 mínútur eða lengur, allt eftir því hvað hentar þér.

Það er líka hjálplegt að einsetja sér að muna eftir að kyrra hugann með því að staldra við og anda djúpt nokkrum sinnum yfir daginn, t.d. þegar þú gengur inn í annað herbergi að staldra við í dyrunum, anda einu sinni djúpt til að minna þig á að þú ert hér núna. Sumir nota bjöllumhljóð á heimilinu, þegar bjallan hringir staldra allir við í andartak. Þessar einföldu áminningar geta hjálpað okkur að vera ekki eins og maðurinn á hlaupandi hestinum, heldur staldra við, anda, slaka á inn í núð, inn í það sem er hérna, því lífið sjálft er aðeins hér og nú. **SÍBS**

Heimildir:

1. Thich Nhat Hanh: „The Heart of the Buddha's Teaching“ útg. Rider 1998.
2. Dr. Andrew Weil MD: „Breathing, three exercises“. www.drweil.com
3. Kelly McGonigal: „How to make stress your friend“ fyrirlestur á www.ted.com
4. Madhav Goyal et al: Meditation programs for Psychological Stress and Well-being, A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Internal medicine March 2014
5. William J. Broad: „The Science of Yoga“. Simon and Schuster 2012

Með kveðju til SÍBS



ÍSLENSK ERFÐAGREINING



Fagleg og persónuleg þjónusta

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



Hafðu samband
og við sendum
þér TENA
bæklinginn.

Rekstrarvörur
- vinna með þér

Réttarhálsi 2 • 110 Reykjavík
Sími: 520 6666 • Fax: 520 6665
sala@rv.is • www.rv.is



RV Unique 0113

TANDUR
- þegar hreinlæti skiptir máli

PROMENS



TÖLVUMIÐLUN

BRAMMER
www.brammer.is

Landsvirkjun

Ný Polarolía

Nýtt útlit-meiri virkni
Selolía, einstök olía



Nýtt!
D-vítamínbætt

Gott fyrir:

Maga- og þarmastarfsemi
Hjarta og æðar
Ónæmiskerfið
Kolesterol
Liðina

Meiri virkni
Hátt hlutfall Omega 3
fitusýrur

Minn læknir mælir með
Selolíu, en þinn?

GNÖTT
Sími 555 2992 og 698 7999

Selolían fæst í:
apótekum, þín verslun Seljabraut,
heilsuhúsum, Fjarðarkaupum,
Fiskbúðinni Trönuhrauni, Hafrúnu og Melabúð



Erla Gerður Sveinsdóttir, heimilislæknir og lýðheilsufræðingur, Heilsuborg

Að viðhalda góðum árangri

Segjum að ég hafi áhuga á að breyta um lífsstíl. Hvað geri ég næst? Hvað vil ég gera? Af hverju vil ég breyta um lífsstíl? Þú hefur svarið. Hugar-farið stjórnar ferðinni. Þar ert þú við stjórnvölinn. Ef þú tekur þá ákvörðun að standa með þér, skoðar þínar aðstæður og leitar lausna, færð aðstoð til að komast af stað, þá er ekkert sem kemur í veg fyrir að þú náir árangri. Nú er komið að því að skoða stöðuna, setja markmið og hefjast handa.

Markmiðssetning er lykill að árangri, því ef þú veist ekki hvert þú vilt fara gætir þú jafnvel endað einhvers staðar annars staðar er gjarnan haft á orði. Þú hefur þinn töfrasprotu, pennann. Það er ótrúlega öflugt að skrifa niður það sem þú ætlar að gera, jafnvel þótt þú vitir þetta allt saman. Ef orðalagið er eitthvað að vefjast fyrir þér þá skrifar þú bara stikkorð til að byrja með.

Það er enginn sem endist í að gera eitthvað sem hann skilur ekki af hverju hann er að gera. Hverjar eru þínar ástæður til lífsstílsbreytinga? Skrifaðu þær niður. Þegar tíminn líður og það fer að dofna yfir þínum góðu áformum er mjög gott að draga fram blaðið þar sem þú skrifaðir niður af hverju þú ert að leggja þetta á þig.

Markmiðin þurfa að vera raunhæf. Fátt er eins niðurbjótandi og að ná ekki settum markmiðum á sama hátt og það er hvetjandi að ná settum markmiðum. Setjum frekar hógvæðari markmið og upplifum sigurinn við að ná þeim. Það má alltaf bæta við. Þegar þú setur markmið verður þú að vera viss um að þau feli í sér breytingar hjá þér en ekki einhverjum öðrum. Þú þarft að hafa stjórn á því sem þú ert að gera.

Hægt er að setja almenn markmið eins og að öðlast betri heilsu. Síðan þarf að setja undir-markmið sem taka til þess sem þú þarft að gera til að ná þínu markmiði, svo sem auka hreyfingu

og borða meira grænmeti. Enn þarf að vanda markmiðssetninguna því þau þurfa að vera nákvæmari. Góð markmið eru SMART: Sértek, Mælanleg, Aðgengileg, Raunhæf og Tímasett.

Þannig gæti markmiðið um aukna hreyfingu verið að ganga í 30 mínútur í senn þrisvar í viku, mánudaga, miðvikudaga og föstudaga strax eftir vinnu. Markmið um að borða meira grænmeti gæti verið framkvæmt með því að borða alltaf salat á undan hádegismatnum í mötuneytinu.

Hvað gæti hindrað þig í að gera það sem þú vilt gera? Hvernig getur þú minnkað þessar hindranir? Aftur er það penninn, skrifaðu niður hvernig þú getur komist í gegnum þínar hindranir. Stundum líður manni ekki vel þegar komið er að hindruninni og engar hugmyndir að lausnum eru til staðar. Þá er gott að draga fram blaðið með mögulegum lausnum sem maður getur gengið beint að. Þannig getum við forðast að falla í sama farið og við vorum í áður en við förum af stað í breytingarferlið.

Markmið þurfa sífellt að vera í endurskoðun. Gefðu þér tíma til að ná fram þessum breytingum. Það er mjög algengt að sjá óraunhæfan tímaramma breytinga. Sýndu þér umburðarlyndi. Þetta tekst ekki allt í fyrsta skipti. Gott er að temja sér að setja alltaf markmið um jákvæða hegðun en ekki neikvæða eða „ekki setja ekki markmið“. Markmiðið hefjist frekar á: „Ég ætla að byrja að gera þetta,“ í stað þess að það sé: „Ég ætla að hætta þessu.“ Yfirleitt gengur betur að ná markmiði eins og að auka grænmeti í mat í stað þess að banna sér að borða sælgæti. Því meira gott sem kemur inn, því minna pláss er fyrir óhollustuna. Slæmu siðirnir fjara út án þess að vera nokkurn tíma bannvara og breytingaferlið verður bæði léttara og ánægjulegra. **SÍBS**

Nauðsynlegt er að setja sér raunhæf markmið sem eru þó ávallt í endurskoðun. Það er ótrúlega öflugt að skrifa niður það sem þú ætlar að gera, jafnvel þótt þú vitir þetta allt saman.

Pökkum eftirtöldum veittan stuðning við málstað SÍBS

Grimsey

Sigurbjörn ehf, fiskverkun
Vélaverkstæði Sigurðar Bjarnason-
ar ehf Hátúni

Dalvík

Bruggsmiðjan ehf Öldugötu 22
Kussungur ehf Ásvegi 3
O Jakobsson ehf Ránarbraut 4b

Ólafsfjörður

Árni Helgason ehf, vélaverkstæði
Hlíðarvegi 54
Múlatindur ehf Múlaþingi 13

Húsavík

Bókaverslun Þórarins Stefánssonar
Garðarsbraut 9

Framsýn, stéttarfélag Garðarsbraut 26
Garðræktarfélag Reykhverfinga
Hveravöllum

Gistiheimilið Sigtún ehf
www.gsigtun.is Túngötu 13

Heiðarþær Reykjahverfi
Heilbrigðisstofnun Þingeyinga
Auðbrekku 4

Samgöngugumjafnaði Ystafelli
Ystafelli 3

Skóbúð Húsavíkur ehf
Garðarsbraut 13

Trésmiðjan Rein ehf Rein
Vermir sf Höfða 24a
Ökuskóli Húsavíkur Túngötu 1

Laugar

Norðurland ehf, trésmiðja
Laugabrekku

Mývatn

Eldá ehf Helluhrauni 15
Hestaleigan Safari hestar Áltagerði 3

Kópasker

Höfði fasteignasala Suðurlandsbraut 20

Raufarhöfn

Önundur ehf Aðalbraut 41a

Þórshöfn

Geir ehf Sunnuvegi 3

Vopnafjörður

Bílar og vélar ehf Hafnarbyggð 14a
Ljósaland ehf, verktafyrirtæki
Háholti 3

Mælifell ehf Háholti 2

Vopnafjarðarhreppur Hamrahlíð 15

Egilsstaðir

Ársverk ehf Iðjusei 5
Bílaboginn ehf-Bílafell Smiðjusei 5
Bílamálin Egilsstöðum ehf
Fagradalsbraut 21-23

Bókráð, bókhald og ráðgjöf ehf
Miðvangi 2-4

Fljótaldshérað Lyngá 12

Fótatak, fótáðgerðastofa
Miðvangi 5-7

Gróðrarstöðin Barri ehf
Valgerðarstöðum 4

Hitaveita Egilsstaða og Fella ehf
Einhleypingi 1

Jónval ehf Lagarfélli 21

Klausturkaffi ehf Skriðuklaustri

Kúpp ehf Lagarbraut 3, Fljótaldshérað

Rafey ehf Miðási 11

Skrifstofuþjónusta Austurlands ehf
Fagradalsbraut 11

P.S. verktakar ehf Miðási 8-10

Seyðisfjörður

Jón Hilmar Jónsson - Rafverktaki
Árstíg 11

Seyðisfjarðarkaupstaður
Hafnargötu 44

Reyðarfjörður

AFL - Starfsgreinafélag Búðareyri 1

Félag opinberra starfsmanna á
Austurlandi Stakkjarbrekku 8

Heilsuhreysti, sjúkrapjálfun
Austurvegi 20

Krana- og gröfuleiga Borgþórs ehf
Hæðargarði 4

Kvistás sf Melbrún 12

Stjórnendafélag Austur-
lands Austurvegi 20

Tærgesen, veitinga- og
gistiúús

Eskefjörður

Egersund Ísland ehf
Hafnargötu 2

Eskja hf Strandgötu 39
Fjarðarþrif ehf Strandgötu 46c

Lindarbrekkufærnkur,
Lindin fasteignir Hólsvegi 5

Ökuskóli Austfjarða ehf
Bleiksárhlið 55

Neskaupstaður

Hárstofa Sigríðar ehf
Austurvegi 20a

Síldarvinnslan hf Hafnarbraut 6
Verkmennaskóli Austur-
lands Mýrargötu 10

Fáskrúðsfjörður

Fáskrúðsfjarðarkirkja
Skólavegi 88a

Kaffi Sumarlína ehf
Búðarvegi 59

Stöðvarfjörður

Ástrós ehf Fjarðarbraut 44

Breiðdalsvík

Breiðdalshreppur Selnesi 25
Dýralæknirinn á Breiðdals-
vík Ásvegi 31

Djúpvogur

Djúpvogshreppur Bakka 1
Papeyjarferðir ehf Hrauni 3

Við Voginn ehf Vogalandi 2

Höfn í Hornafirði

Ferðabjónustan Ámesí
Ámesí 5

Ferðabjónustan Brunna-
völlum

Króm og hvítt ehf Álaeiru 7

Rósaberg ehf Háholi

Skinney-Pinganes hf Krosses

Vatnajökull Travel Bugðuleiru 3

Vélsmiðja Hornafjarðar ehf
Álaugarvegi 2

Prastarhöll ehf Kirkjubraut 10

Öræfi

Ferðabjónustan Svínafelli, www.
svínafell.is Svínafelli 1

Selfoss

Árvirkinn ehf Eyraþingi 32

Baldvin og Þorvaldur ehf
Austurvegi 56

Bífréiðaverkstæðið Klettur ehf
Hrísmýri 3

Bisk-verk ehf Bjarkarbraut 3, Reykholti

Bíverk B.A ehf, bílamálin og bíla-
réttingar Gagnheiði 3

Bókaútgáfan Björk Birkivöllum 30

Flóahreppur Þingborg

Fossveilar ehf Hellismýri 7

Garðyrkjastöðin Engi
Reykholti Biskupstungum

Grímsnes og Grafingshreppur
Stjórnsýsluhúsinu Borg

Gróðarstöðin Hæðarenda Háagerði

Gufuhlið ehf Gufuhlið

JÁ pípuþjónir ehf Suðurgötu 2

Jötunn vélar ehf Austurvegi 69

K.P. Verktakar ehf Hraunbraut 27

Kvenfélag Grímsneshrepps Eyvík

Kvistell ehf Þórstúni 18

Leigubílar Suðurlands Lyngheiði 13

Mjólnir, vörubílstjórastæði Hrísmýri 1

Pýlsuvagninn Selfossi við brúarendann

Reykhusið Útey Útey I

Set ehf, röðaværsmiðja Eyraþingi 41

Skeiða- og Gnúperjahreppur Ámesí

Útfararþjónustan Fylgd ehf
Gagnheiði 67

Veðiþjónustan ehf Miðangi 7

Þjónustumiðstöðin Þingvöllum

Hveragerði

Fagvís fasteignamiðlun Breiðmörk 13



PORT Hólmur



VIÐ STYÐJUM ÞIG!

STOD sérfræðingar í hjálpertækjum

KYNNTU ÞÉR VEFINN OKKAR - WWW.STOD.IS

| Trönuhrauni 8 | 220 Hafnarfirði | Sími 565 2885 | www.stod.is | stod@stod.is

Garðyrkjastöð Ingibjargar

Heiðmörk 38

Hótel Örku Breiðmörk 1c

Veitingastaðurinn Kjöt og kúst

Breiðmörk 21

Þorlákshöfn

Fagus hf Unubakka 18-20

Fiskmark ehf Hafnarskeiði 21

Frostfiskur ehf Hafnarskeiði 6

Hafnarnes VER hf Öseyrarbraut 16 b

Hafnarsjóður Þorlákshafnar

Járnkarlinn ehf Unubakka 12

Sveitarfélagið Ölfus Hafnarbergi 1

Ölfus

Eldehstar ehf Völlum

Gljúfurbústaðir ehf Gljúfri

Ölfusverk ehf Grástéini

Stokkseyri

Fjöruborðið Eyrarbraut 3a

Flúðir

Áhaldahúsið Steði Smiðjustig 2

Ásgerði II ehf Ásgerði 2

Flúðaleið ehf Smiðjustig 10

Hrunamannahreppur

Varmalækur ehf Laugalæk

Hella

Bilaverkstæðið Rauðalæk ehf

Lækjarbraut 4

Hestheimar, ferðabjónustubýli

Hestheimur

Hestvit ehf Árbakka

Kanslarinn veitingahús Dynskálum 10

Rangá ehf, trésmiðja Ægissíðu 4

Vörufell ehf Rangárbökkum 2

Hvolsvöllur

Búaðföng-bu.is Stórolfsvelli

Hansastál ehf Kirkjuleikjarkoti 3a

Héraðsbókasafn Rangæinga

Vallarbraut 16

Kvenfélagið Freyja

Kvenfélagið Hallgerður

Eystrí-Torfastöðum

Nínukot ehf-Vinna um víða veröld

Stóragerði 8

Vík

B.V.T. ehf Ránarbraut 1

Hóperðabílar Suðurlands sf

Mánabraut 14

Kirkjubæjarklaustur

Búval ehf - Kirkjubæjarklaustur

Iðjuvöllum 3

Ferðabjónustan Hunkubökkum-

hunkubakkar@simnet.is

Hunkubökkum

Geirland ehf, hótél og veitinga-

rekstur

Skaftárhreppur Klausturvegi 10

Vestmannaeyjar

Bessi ehf

Bífréiðaverkstæði Muggs

Strandvegi 65

Bylgja VE 75 ehf Illugagötu 4

Frár ehf Hásteinsvegi 49

Guðmunda ehf-Viking Tours ehf

Tangagötu 7

Hárstofa Viktors Vestmannabraut 35

Hótel Vestmannaeyjar

Vestmannabraut 28

Ísfélag Vestmannaeyja hf

Strandvegi 28

Langa ehf Eiðisvegi 5

Skipalyftan ehf Eiðinu

Teiknistofa Páls Zóphóníassonar

ehf Kirkjuvegi 23

Vélaverkstæðið Þór ehf Norðursundi 9

Volare ehf Vesturvegi 10

Vöruval ehf Vesturvegi 18

ceridal®

100% vatnsfrítt



- **Verndar og græðir**
þurra og viðkvæma húð

Ceridal fitukrem inniheldur
100% fituefni og olíu

Ceridal fitukrem **er án** litar-
og ilmefna, parabena og
annarra rotvarnarefna

Minni hætta á
ofnæmisviðbrögðum

