

SIBS

29. árgangur : 1. tölublað : febrúar 2013

BLAÐIÐ



**SKAMMDEGIS
PUNGLYNDI**



VINIR VINNA VERTU VINUR

Tryggðu þér vinanúmer núna á sibs.is eða í síma **560 4800**

SÝNDU VINARHUG

SÍBS-vinir standa að baki endurhæfingar að Reykjalundi sem byggir upp fólk eins og þig effir sjúkdóma og slys

500 milljónir í verðlaunapottinum þetta árið,
aðeins 1200 kr. miðinn
- vertu með, þú veist aldrei nema röðin sé komin að þér

HAPPDRÆTTI SÍBS ... fyrir lífið sjálft

- 3 Vetrartími styttr skammdegið
- 4 Skammdegispunglyndi
- 6 Lífsklukkan, umhverfi og líðan
- 8 Svefn í skammdeginu
- 12 Að lifa með skammdegispunglyndi
- 16 Ljósameðferð við skammdegispunglyndi
- 20 HAM við þunglyndi

Leiðari



Guðmundur Löve, framkvæmdastjóri SÍBS

Vetrartími styttr skammdegið

SÍBS-BLADIÐ

29. árgangur : 1. tölublað : feb. 2013

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
pallkristinn@internet.is

Auglýsingar:

Öflun ehf.

Umbrot og prentun:

Prentmet ehf.

Upplag: 11.000 eintök

Síðan 1968 hefur klukkan á Íslandi verið stillt á sumartíma allt árið. Sumartími gefur okkur bjartari kvöld á sumrin, en á veturna styttest birtutíminn á morgnana um rúmar sex vikur, vegna þess að við færum ekki klukkuna aftur yfir á vetrartíma.

Á Íslandi er óvenjumikill munur á klukkunni og raunverulegum sólartíma. Þegar sólin er í hádegisstað er klukkan orðin hálf tvö í Reykjavík, og því birtir um 1½ tíma seinna hjá okkur en í löndum sem stilla klukkuna rétt miðað við sólartíma. Þetta kemur ekki að sök á sumrin, því þá er sólin snemma á lofti hvort sem er og sumartíminn gefur okkur bjartari kvöld. En á veturna horfir öðruvísi við: Skammdegið hellist yfir okkur þremur vikum of snemma og sleppir tókunum þremur vikum of seint, af því við erum á sumartíma allt árið.

Gjörvöll Norður-Ameríka og Evrópa aðgreina sumar- og vetrartíma, að undanskildu Rússlandi, Hvíta-Rússlandi og Íslandi. Í Evrópu hefst sumartími síðasta sunnudag í mars og lýkur síðasta sunnudag í október. Þótt við innleiddum vetrartíma á evrópska vísu yrði klukkan á sumrin auðvitað óbreytt frá því sem nú er: Sólarupprás í aprílbyrjun er laust fyrir kl. 7 og birting tveimur tímum fyrr, og í októberlok er fyrsta skíma kl. rúmlega 7 en sólarupprás kl. 9. Daginn sem vetrartími gengi í garð yrði birting hins vegar kl. rúmlega 6 og sólarupprás kl. 8 og þannig frestuðust hinir myrku morgnar að hausti um 3 vikur. Meðan vetrartími væri við lýði yrði birting aldrei seinna en kl. 8 í stað þess að nú kemur fyrsta skíma kl. 9 yfir dimmasta mánuðinn.


Þeir fáu klukkutímar af dagsbirtu sem við fáum á veturna nýttast illa sem stendur, þegar ekki birtir fyrr en

eftir kl. 9 og aldimmmt er orðið kl. 18. Börnin okkar þurfa að ganga í skólann í myrkri, og mesta morgunumferðin á sér stað löngu fyrir birtingu. Hvort aldimmmt er orðið kl. 17 eða 18 þennan dimmasta mánuð skiptir flesta líklega minna máli heldur en að geta komist af stað á morgnana í sæmilega björtu eða vakna í birtu.

Líkamsklukkan er líffræðilegur dægurtaktur sem meðal annars lýsir sér í sveiflum í svefnhormóninu melatóníni, líkamshita, blóðþrýstingi og fleiri breytum. Líkamsklukkan stillir sig af birtutímanum, svo það veldur togstreitu þegar staðarklukkan gengur ekki í takt við birtutímann. Þessu má líkja við þotuþreytu eftir ferðalög milli tímabelta, nema hvað þetta ástand er viðvarandi hjá okkur Íslendingum yfir vetrartímann.

Ef við slökum á þessari togstreitu milli líkamsklukkunnar og íslensku klukkunnar yfir veturinn getur það bætt líðan okkar og lagað svefnvenjur, en jafnvel einnig sparað okkur útgjöld í heilbrigðiskerfinu. Þótt ástæður þess hafi ekki verið rannsakaðar, nota Íslendingar margfalt meira af svefnlyfjum og þunglyndislyfjum en nágrannabjórðirnar.

Með innleiðingu vetrartíma værum við alltaf 2 klst. á eftir Evrópu og klukku-stund nær Ameríku yfir veturinn. Tölvur og símar kunna núorðið að stilla sig sjálfkrafa eftir tímabelti, svo lítið vandamál er að breyta klukkunni tvisvar á ári. Þá hefur tölvupóstur tekið yfir bróðurpartinn af öllum viðskipta-samskiptum við útlönd og óþarfi að hafa áhyggjur af slíkum sjónarmiðum, sem eitt sinn voru uppi.

Að öllu samanlögðu erum við að fórna meiri hagsmunum fyrir minni með sumartíma allt árið hér á landi. 










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



Þórgunnur Ársælsdóttir, geðlæknir

Skammdegis- þunglyndi

Oft er sagt að ekkert sé nýtt undir sólinni og það gildir sannarlega um skammdegisþunglyndi. Til eru frásagnir frá annarri öld af Grískum og Rómverskum læknum sem meðhöndluðu depurð og drunga með sólarljósi.

Á síðustu áratugum hefur þekking á lífslukkunni og áhrifum ljóss á hana tekið miklum framförum. Árið 1984 birtist grein Norman Rosenthals og félaga sem sýndi fram á að skammdegisþunglyndi er sérstök tegund af þunglyndi og ljósameðferð er áhrifarík meðferð við því.

Um þunglyndi

Þunglyndi er algengur sjúkdómur, sem getur komið hjá fólki á öllum aldri og á mismunandi árstímum. Kjarnaeinkenni þunglyndis eru depurð og vanlíðan, áhugaleysi og gleðileysi, framtaksleysi, aukinn kvíði og svefntruflanir. Önnur einkenni geta verið breytingar á matarlyst, erfiðleikar við einbeitingu, reiði eða þirringur og neikvæðni. Í alvarlegustu tilfellum vonleysi, lífsleiði og sjálfsvígshugsanir. Einnig geta geðrofseinkenni fylgt alvarlegu þunglyndi.

Árstíðabundið þunglyndi er þunglyndi sem kemur á ákveðnum tíma árs, oftast á haustin og veturna (skammdegisþunglyndi), en sjaldnar að vori og sumri. Einnig er þekkt s.k. vetrardepurð, eða „winter blues“, stundum kallað skammdegisdrungi, en þá er um að ræða vægari einkenni.

Einkenni skammdegisþunglyndis

Algengt einkennamynstur í skammdegisþunglyndi auk depurðar er aukinn svefn, aukin

matarlyst og löngun í sætindi, þyngdaraukning, þirringur, þreyta og orkuleysi.

Orsakir

Orsakir skammdegisþunglyndis eru ekki þekktar, en talið er að það tengist minnkandi dagsbirtu hausts og vetrar sem valdi hjá sumum truflun á lífslukkunni og/eða truflun á melatónín framleiðslu, en melatónín er stundum nefnt hormón myrkursins því framleiðsla þess er mest á nóttunni.

Vitað er að boðefnið serotonin er minnkað hjá fólki með skammdegisþunglyndi og ein kenningin er sú að minnkun á dagsbirtu gæti valdið minnkaðri framleiðslu á serotoniní.

Fleiri konur en karlar

Skammdegisþunglyndi er algengara hjá konum en körlum og algengara hjá fólki sem býr lengra frá miðbaug. Eins og með aðrar gerðir þunglyndis er það algengara hjá þeim sem eiga ættingja með sjúkdóminn, einnig getur fólk með þunglyndissjúkdóma haft skammdegisþunglyndi og liðið verr á veturna.

Í íslenskri rannsókn mældist algengi skammdegisþunglyndis 3,8%, og einkenni skammdegisdrunga, sem eru vægari einkenni mældust hjá 7,5%. Rannsóknarhópurinn fann að skammdegisþunglyndi var marktækt sjaldgæfara hjá Íslendingum og Canadabúum af Íslenskum ættum, en hjá öðrum Canadabúum. Þeir vörpuðu fram þeirri kenningu að Íslendingarnir hefðu náð að aðlagast og auka þol sitt gegn vetrarmyrkrinu.

Skammdegisþunglyndi er talið tengjast minnkandi dagsbirtu og truflun á lífslukkunni.



Almenn ráð

Ef einkenni eru væg er ýmislegt hægt að gera til að bæta líðan sína í skammdeginu.

- Bættu meiri birtu inn í umhverfið. Dragðu gardínurnar frá meðan bjart er, klipptu trjágreinarnar eða runna sem hindra dagsljósið. Sittu nær glugga heimavið eða í vinnunni. Einnig er mælt með vekjarklukku með dagsljóslampa, sem líkir eftir dagrenningu með því að smá auka birtustigið áður en vekjarklukkan hringir.
- Útivera. Farðu í göngutúr meðan bjart er, eða sundlaugarferð. Vetrarfrí á sólríkan stað getur hjálpað.
- Regluleg hreyfing dregur úr þunglyndiseinkennum, streitu og kvíða, auk þess að bæta líkamsástand.
- Mataræði: Omega-3 fitusýrur hjálpa sumum, einnig er mikilvægt að taka D-vítamín yfir vetrarmánuðina.

Meðferð

Ef hin almennu ráð duga ekki, er meginmeðferðin við skammdegisþunglyndi ljósmeðferð eða notkun svokallaðra dagsljósalampa.

Lyfjameðferð með þunglyndislyfjum getur einnig verið gagnleg. Sumir taka lyf eingöngu yfir veturinn meðan einkennin eru, en aðrir taka þau allt árið um kring. Viðtalsmeðferð getur einnig verið hjálpleg, eins og við aðrar tegundir þunglyndis.

Lokaorð

Listamenn og skáld hafa skrifað um áhrif árstíðanna á mennina. Shakespeare sagði til dæmis „a sad tale's best for winter“. Árstíðirnar eru ekki eins fyrir alla, haustið töfrar suma með sinni litadýrð og kvöldrökkri, og leiðir hugann að notalegum stundum í faðmi vetrarmyrkursins sitjandi við arininn með kakóbolli, en fyrir aðra er haustið kvíðavaldandi fyrirboði þunga vetursins.

Það er aðeins lítil hluti mannkyns sem býr jafn norðarlega og við jafn mikið skammdegi og við Íslendingar, og kannski væri farsælla fyrir okkur að lifa meira í takt við árstíðirnar, hægja á okkur yfir vetrartímum sofa meira, eiga kannski fleiri stundir með kakóbolli og góða bók við arininn og færri hlaupandi um í verslunarmiðstöðvum í svartasta skammdeginu. **SÍBS**

Heimildir:

1. Up-to-date: Seasonal affective disorder. Höf: Ateaz Saeed MD, Timothy J Bruce, PhD, Section Editor: Peter P Roy-Byrne MD, Deputy Editor: David Solomon MD.
2. John M. Eagles: Seasonal affective disorder. The British Journal of Psychiatry (2003) 182: 174-176 doi: 10.1192/bjp.02.129
3. Canadian Consensus Guidelines for the Treatment of Seasonal Affective Disorder, edited by Raymond W. Lam, MD, FRCPC, and Anthony J. Levitt, MBBS, FRCPC
4. The Carlat Psychiatry Report, October 2006
5. Norman Rosenthal: Winter Blues, fjórða útgáfa 2012
6. www.mayoclinic.com/health
7. Axelsson J: Seasonal affective disorders: relevance of Icelandic and Icelandic-Canadian evidence to etiologic hypotheses. Can J Psychiatry. 2002 Mar; 47(2):153-8.
8. Magnússon A: Prevalence of seasonal affective disorder in Iceland. Arch Gen Psychiatry. 1993 Dec;50(12):941-6.

Algeng einkenni eru aukinn svefn, aukin matarlyst og löngun í sætindi, þyngdaraukning, þirringur, þreyta og orkuleysi.



Björg Porleifsdóttir, lektor í lífeðlisfræði

Lífssklukkan, umhverfi og líðan

Innri móðurklukka líkamans, *lífssklukkan*, er afmarkaður klasi af taugafrumum í undirstúku heilans. Í frumum lífssklukkunnar er takturinn sleginn og vísindamönnum hefur tekist að einangra genin sem liggja þar að baki, svonefnd klukkugén. Dægursveiflur þar mælast 24 klukkustundir en þó einungis að því gefnu að réttar upplýsingar berist um stöðu jarðar gagnvart sólu, þ.e. ytri tímann. Slík tímamerki eru margvísleg í umhverfinu en dagsbirtan er þar þýðingarmest. Hitastig í umhverfinu er einnig mikilvægt tímamerki sem og ýmis umhverfisljóð, t.d. fuglasöngur á morgnana, hljóðin þegar borg vaknar til daglegs lífs (strætóferðir, dagblöð inn um bréfalúguna o.fl.) og ennfremur félagsleg samskipti og nákvæmlega tímasett atvik, s.s. hádegisfréttir, sjónvarpsdagsskrá, matmálistímar.

Lífssklukkan þarf að stilla sig af Ef komið er í veg fyrir öll tímamerkin, með algerri einangrun frá umhverfisþáttum, kemur í ljós að dægursveiflur eru til staðar eftir sem áður. Þetta sýndi m.a. fræg tilraun sem gerð var snemma á 18. öld af franska eðlisfræðingnum de Mairan á blaðhreyfingum mímósupplöntunnar, þar sem blöð hennar opnuðust og lokuðust áfram, þrátt fyrir að sólarljóss nyti ekki við. Lengd dægursveiflnanna breytist hins vegar og þær verða að jafnaði ívið lengri en 24 klukkustundir [1]. Rannsóknir á síðustu árum benda til þess að fleiri frumur líkamans hafi innbyggð klukkuvirkni og dægurklukkur, t.d. í meltingarveginum, hafa verið þekktar um nokkurt skeið, sem eru undir yfirstjórn lífssklukkunnar [2].

Dagsbirtan er þannig mikilvægasta tíma-merkið fyrir lífssklukkuna, ekki eingöngu styrkur

ljóssins heldur einnig samsetning þess [3]. Í augnbotninum eru sérstakar frumur næmar fyrir birtumagni og bylgjulengd ljóssins sem senda boð beint til lífssklukkunnar um vaxandi eða þverrandi birtu, í dagrenningu og ljósa-skiptunum. Frá lífssklukkunni fara síðan boð meðal annars til heilakönguls sem framleiðir hormónið melatónín þegar birtustigið er lítið og því kallast það stundum myrkurhormón. Melatónínmagn í líkamanum endurspeglar í raun lengd dags og nætur eftir árstíðum og þess má geta að atferli margra dýra, t.d. fengitími og vöxtur felts og fiðurs, er háður þessum upplýsingum. Slíkar árstíðabundnar upplýsingar skipta nútímamanninn í raun litlu máli en þýðing aukins magns melatóníns á kvöldin er hins vegar skýr. Það er merki um að nótt sé að skella á og kjöraðstæður fyrir svefn séu að skapast.

Sú vitneskja að lífveran skynjar mismunandi birtustig og bylgjulengd skýrir meðal annars af hverju lífverur sem lifa nærri norður- og suður-pólnum geta haldið dægursveiflum nokkuð eðlilegum, þrátt fyrir bjartar sumarnætur og dimma vetrardaga. Ef gangur lífssklukkunnar hins vegar hliðrast, þegar misræmi verður milli innri lífssklukku og ytri klukku (staðartíma), leiðir það til þess að þeim líkamsferlum sem eru háðir lífssklukkunni annaðhvort seinkar eða er flýtt, og meginvirkni lendir þá á röngum tíma sólarhringsins. Slíkt er þekkt hjá einstaklingum sem ekki ná að nema upplýsingar um dagstímann, t.d. hjá sumu blindu fólki. Með raflýsingu og framþróun tækninnar er mannum einnig kleift að raska eðlilegum gangi lífssklukkunnar. Þannig veldur mikil birta að kvöldi því að innri klukku seinkar en ljós snemma á morgnana flýtir henni. Á síðustu hundrað árum

Dægursveiflur lífssklukkunnar mælast 24 klst., en þó einungis að því gefnu að réttar upplýsingar berist um stöðu jarðar gagnvart sólu.



MÁLNINGARMÍÐSTÖÐIN
Pröstur Guðjónsson
Málarameistari
Sími: 694 1147 · 600 Akureyri

hefur háttatíma Vesturlandabúa seinkað vegna aukinnar raflýsingar á heimilum og í umhverfi og afleiðingin er sú að svefntíminn hefur styst um rúman klukkutíma. Vaktavinnufólk sem vinnur á síbreytilegum birtutíma þarf að kljást við fyrrgreint misræmi og margir þekkja það einnig af eigin raun í skamman tíma, þegar flogið er yfir mörg tímabelti.

Sumartími allt árið veldur togstreitu Með því að taka upp svokallaðan sumartíma eins og mörg Evrópuríki gera, þar sem klukkunni er seinkað um klukkutíma, skapast ákveðin togstreita milli náttúrulegrar tímastillingar lífsklukkunnar (dagsbirtu) og þeirrar sem verður til vegna daglegs lífs í föstum skorðum, sem stjórnast af staðarklukkunni (t.d. vinnu- og skólatími). Víðast hvar er staðarklukkunni aftur breytt í rétt horf á vetrartíma yfir dimmustu mánuðina, þó ekki hér á landi. Hér ríkir „sumartími“ allan ársins hring og hefur gert í hartnær hálfu öld (frá 1968) og því er togstreitan hér viðvarandi. Þegar lífsklukkan gengur þannig á skjön við staðarklukkuna hefur það áhrif á líðan fólks og framkallar það, sem hefur verið kallað félagslegt dægurrask (e. social jetlag) [4]. Oftast einkennist það af seinkuðum dægursveiflum, fólk fer seinna að sofa þrátt fyrir að það þurfi að vakna á ákveðnum tíma til vinnu eða skóla – og það leiðir af sér svefnkort. Afleiðingar af lítills nætursvefns er dagsyfja, sem leiðir til skertra afkasta einstaklingsins, lengri viðbragðstíma og minni einbeitingarhæfni, árvekni og athygli. Nýlegar rannsóknir benda einnig til þess að of lítill svefn sé áhættuþáttur fyrir offitu.

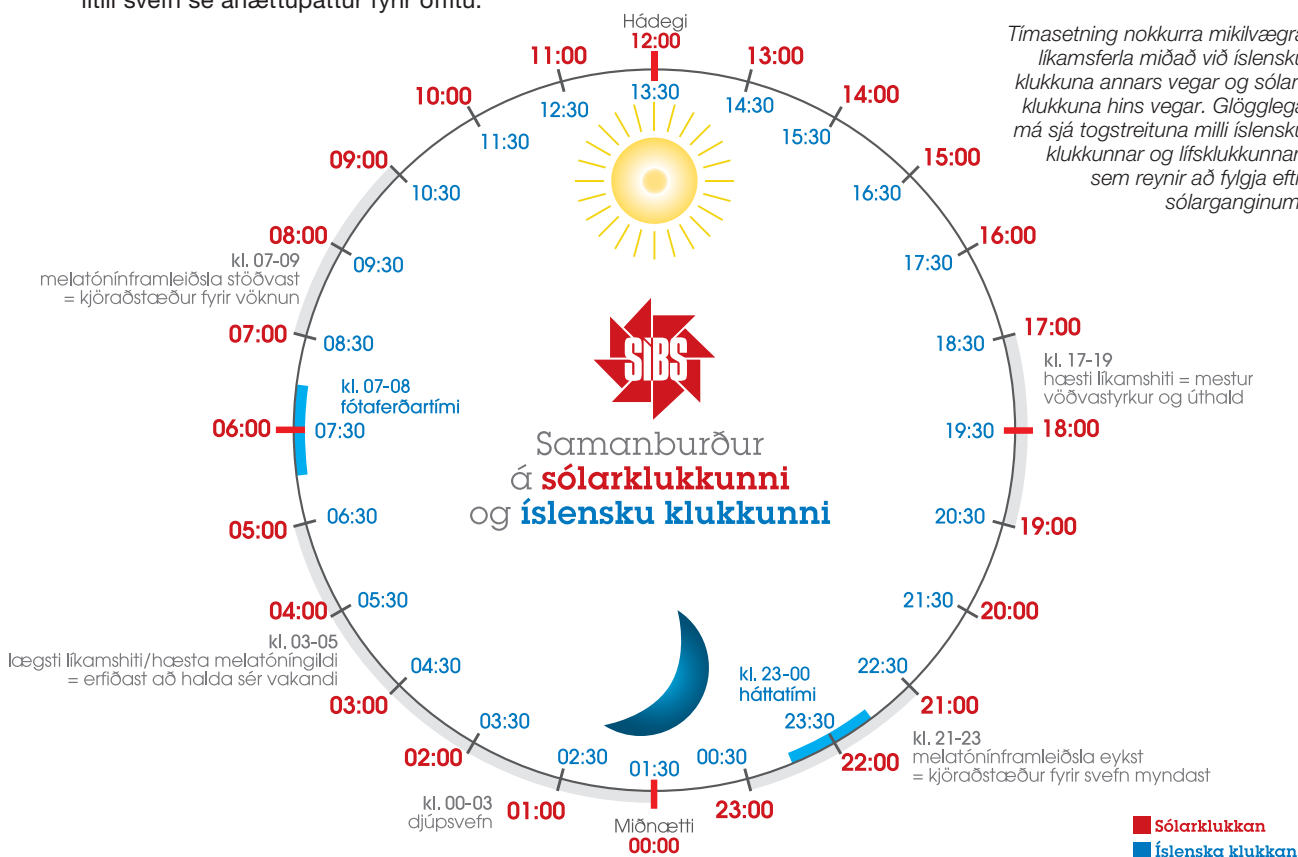
Ýmsir sjúkdómar eru nú rannsakaðir með hliðsjón af gangi lífsklukkunnar, þar má nefna efnaskiptasjúkdóma, hjarta- og æðasjúkdóma og krabbamein. Lengi hafa verið kenningar uppi um að skammdegisþunglyndi tengist starfsemi lífsklukkunnar og melatónín framleiðslu [5]. Nýjar rannsóknir benda til þess að fyrrnefndir skynnemar í augnbotni, sem nema birtustig og samsetningu ljóssins í umhverfinu, starfi öðruvísi hjá þeim sem svara árstíðabundnum birtubreytingum með einkennum skammdegisþunglyndis [6].

Starfsemi lífsklukkunnar og annarra líkamsklukkna er víða rannsökuð af miklum krafti. Sífelld safnast í þekkingarsarpinn og það eykur vonir um aukinn skilning á samspili umhverfis og líðanar okkar. **SÍBS**

Heimildir:

1. Roenneberg T, Merrow M. Circadian clocks – the fall and rise of physiology. *Nature Reviews Molecular Cell Biology*. 2005; 6, 965-971
2. Bass J. Circadian topology of metabolism. *Nature*. 2012;491(7427):349-356.
3. Duffy JF, Czeisler CA. Effect of light on human circadian physiology. *Sleep Med. Clin.* 2009;4(2):165-177.
4. Wittmann M, Dinich J, Merrow M, Roenneberg T. Social jetlag: misalignment of biological and social time. *Chronobiology International*. 2006; 23(1&2):497-506.
5. Lewy AJ, Lefler BJ, Emens JS, Bauer VK. The circadian basis of winter depression. *Proc Natl Acad Sci USA*. 2006;103:7414-7419.
6. Roecklein KA, Wong PM, Miller MA, Donofry SD, Kamarck ML, Brainard GC. Melanopsin, photosensitive ganglion cells and seasonal affective disorder. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 2012, <http://dx.doi.org/10.1016/j.neubiorev.2012.12.009>

Ýmsir sjúkdómar eru nú rannsakaðir með hliðsjón af gangi lífsklukkunnar, m.a. efnaskiptasjúkdómar, hjarta- og æðasjúkdómar og krabbamein.





Erla Björnsdóttir, sálfræðingur

Svefn í skammdeginu

Við eyðum um þriðjungi ævinnar sofandi og á meðan gerist gríðarlega margt í líkama okkar. Svefn er þannig virkt ástand þar sem eiga sér stað mikilvæg ferli sem stuðla að endurnýjun og enduruppbyggingu á frumum líkamans.

Við búum við þær sérstöku aðstæður á Íslandi að hér er myrkur meiri hluta sólarhringsins yfir vetrarmánuðina á meðan birtan er allsráðandi á sumrin. Þótt flestir Íslendingar séu orðnir vanir þessum aðstæðum og sofi vel jafnt á björtum sumarnóttum sem og í svartasta skammdeginu eru sumir viðkvæmir fyrir þessum birtubreytingum.

Líkamsklukkan og svefnhormónið melatónín

Í líkamanum er svokölluð líkamsklukka sem hefur áhrif á svefn- og vökumynstur okkar. Þessi klukka stjórnast að verulegu leyti af reglubundnum birtubreytingum sem hafa áhrif á framleiðslu hormónsins melatóníns. Þetta hormón sem myndast í heilaköngli er seytt í myrkri og á stóran þátt í að stilla líkamsklukkuna og stuðla að því að okkur syfjar á kvöldin. Dagsbirta temprar framleiðslu melatóníns þar sem styrkur þess minnkar um leið og sólarljós berst til augnanna en eykst svo þegar dimma tekur. Þar sem dagsbirta varir einungis örfáar klukkustundir á sólarhring yfir vetrarmánuðina á Íslandi getur það leitt til ójafnvægis í dægursveiflu og haft truflandi áhrif á svefn. Þegar skortur er á sólarljósi eykst framleiðsla melatóníns sem getur valdið orkuleysi, sleni og svefnvandamálum í skammdeginu.

Svefn og þunglyndi

Samband svefnvandamála og þunglyndis er vel þekkt en breytingar á svefnmynstri eru einmitt oft fyrstu einkenni þunglyndis. Breytingarnar geta verið af ýmsum toga en óeðlilega mikil svefnþörf er til dæmis eitt af einkennum skammdegisþunglyndis. Of lítill svefn getur einnig valdið þunglyndi og því er það hinn gullni meðalvegur sem skilar sér best hvað svefninn varðar. Meðal svefnþörf fullorðinna er um 7½ klukkustund en sveifur sem nema um klukkustund frá meðaltalinu teljast eðlilegar. Þess ber þó að geta að svefnþörf barna og unglunga er meiri og þau þurfa því lengri svefn. Reglubundinn svefn og góð hvíld yfir vetrarmánuðina getur því dregið úr líkum á skammdegisþunglyndi.

Reglubundinn svefn mikilvægur

Klukkan á Íslandi er stillt samkvæmt Greenwich sem er um einu og hálfu tímabelti austar en Ísland. Þetta þýðir að raunverulegt hádegi er klukkan hálfvö en ekki klukkan tólf hjá okkur og því eru flestir í raun og veru að fara á fætur um miðja nótt til þess að mæta í vinnu eða skóla. Þannig má því segja að ytri aðstæður séu að þröngva okkar innri líkamsklukku í rangan takt. Yfir dimmustu mánuðina vöknum við í myrkri og komum heim úr vinnu í myrkri. Á þessum tímum er mikilvægt að huga vel að svefninum og öðrum þáttum sem hafa áhrif á líkamsklukku okkar. Í fyrsta lagi er mikilvægt að reyna að vera utandyra einhvern tíma þegar dagsbirtunnar nýtur við. Það er ekki nauðsynlegt að sólin skíni heldur einungis að birtan berist til augnanna. Að vera úti í dagsbirtu í skamma stund er betra en

Hjá okkur er raunverulegt hádegi klukkan hálfvö en ekki klukkan tólf. Þannig má segja að ytri aðstæður séu að þröngva okkar innri líkamsklukku í rangan takt.



Pökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning við málstað SÍBS

Reykjavík

A. Margeirsson ehf Flúðaseli 28
A1 málun ehf Ólafsgæsla 7
AB varahlutir ehf Funahöfða 9
Aðalvík ehf Ármúla 15
Antiksalan ehf Skúlatúni 6
Arev verðbréfafyrirtæki hf Bankastræti 5
Argos ehf-Arkitektastofa Grétars og Stefáns Eyjarslóð 9
Arkídea arkitektastofa Ingólfsstræti 5
Arkís arkitektar ehf Katrínartúni 2
Augað gleraugnaverslun Kringlunni Á.T.V.R. Stuðlahálsi 2
Árbæjarapótek ehf Hraunbæ 115
Árni Reynisson ehf Skippholti 50d
Áræði ehf Seljagerði 10
Ásbýrgi, fasteignasala Suðurlandsbraut 54
B.Árnason, byggingaþjónusta ehf Breiðagerði 21
Bakkus ehf Héðinsgötu 1
Ballettskóli Sigríðar Ármann ehf Skippholti 35
Bananar ehf Súðarvogi 2e
Barnatannlæknastofan ehf Faxafeni 11
Batík ehf, silkiprent og ísaumur Bildshöfða 16
Bernhöfðsbakarí ehf Bergstaðastræti 13
Bilamalarinn ehf Hamarshöfða 8
Bilamálun Halldórs Þ. Nikulásssonar Funahöfða 3
Bilasala Guðfinns Stórhöfða 15
Björn Traustason ehf Vogalandi 1
Blaðamannafélag Íslands Síðumúla 23
Blikksmiðurinn hf Malarhöfða 8
Boreal ehf, ferðaþjónusta Austurbergi 18
Borgarbilastöðin ehf Skúlatúni 2
Bókabúðin Bergstaðastræti 7
Bókhaldsþjónusta Arnar Ingólfssonar ehf Nethyl 2
Bókhaldsþjónustan Viðvík ehf Síðumúla 1
Bókhaldsþjónustan Vík Síðumúla 12
Bónus Skútuvgi 13
Brauðhúsið ehf Efstalandi 26
Breyting ehf Bildshöfða 14
Brimborg ehf Bildshöfða 6
Brúskur Hárstofa ehf Höfðabakka 1
Bryndís K. tannsmíðastofa ehf Skippholti 50c
BSRB Grettisgötu 89
Congress Reykjavík-Ráðstefnuþjónusta ehf Engjateigi 5
Curvy, tiskuverzlun Nóatúni 17
Dokkan slf Ármúla 8
Drekinn, sölutum Njálsgötu 23
Drífa efnaflug og þvottahús Hringbraut 119
Dyngandi ehf Skeifunni 3h
E.F. Ben ehf Kambsvogi 9
Efling stéttarfélag Sættúni 1
Efnalaugin Katla ehf Laugarásvegi 1
Efnamóttakan hf Gufunesi
EG Skrifstofuhúsgögn ehf Ármúla 22
Eignamiðlunin ehf Síðumúla 21

Eignaskipting ehf Unufelli 34
Eldhús sælkerans ehf Lynghálsi 3
Endurskoðun og reikningshald ehf Bildshöfða 12
EÓ-Tréverk sf Eldshöfða 7
Erla, hannyrðaverslun Snorrabraut 38
Ernst & Young hf Borgartúni 30
Essem, auglýsingar & markaðsráðgjöf Bankastræti 4
Eyjólfur Rósmundsson ehf, meindýraeyðing Jöldugróf 12
Eyrir fjárfestingafélag ehf Skólavörðustíg 13
Farmur ehf Eldshöfða 23
Fasteignakaup ehf Ármúla 15
Fasteignamiðlun Grafarvogs Spönginni 37
Faxafloahafnir sf Hafnarhúsinu Tryggvagötu 17
Fást ehf Köllunarklettsvegi 4
Félag bókkagerðamanna Stórhöfða 31
Félag eldri borgara Stangarhyl 4
Félagsbústaðir hf Halveigarstíg 1
Finnbogi Helgason, tannsmíður Klapparstíg 16
Fjallamenn-Mountaineers ehf Skútuvgi 12e
Fjárfestingamiðlun Íslands ehf Síðumúla 35
Fljótavík ehf Deildarási 7
Flúgger Stórhöfða 44
Forsæla-Appartmenthouse Grettisgötu 35b
Forum lögmenn ehf Aðalstræti 6
Fossar, tryggingar og ráðgjöf ehf Fiskavísi 14
Frami, félag leigubíreiðastjóra Fells múla 26
Framsækni ehf Kringlunni 7
FS Flutningar ehf Giljalandi 9
Fönix ehf Hátúni 6a
Gallerí Fold Rauðarstíg 12-14
Garðmenn ehf Skipasundi 83
GÁ húsgögn ehf Ármúla 19
Gámaþjónustan hf Súðarvogi 2
Geiri ehf, umboðs- og heildverslun Bildshöfða 16
Geitafell ehf Úlfarsbraut 30
Gjögur hf Kringlunni 7
Gjörvi ehf Grandagarði 18
Gluggahreinsun Bjarna Guðberg ehf Urðarstekk 9
Gluggasmiðjan hf Viðarhöfða 3
Grandakaffi ehf Grandagarði 101
Guðmundur Arason ehf-GA Smíðajám Skútuvgi 4
Guðmundur Jónasson ehf Borgartúni 34
Gullsmíðurinn í Mjódd Álfabakka 14b
Gunnar Eggertsson hf Sundagörðum 6
Gúmmisteypa Þ. Lárússon ehf Gyflaflöt 3
Gæðabakstur Lynghálsi 7
Haagensen ehf Rjúpufelli 18
Hafgæði sf Fiskislóð 47
Hamborgarabúlla Tómasar Geirsgötu 1
Happdrætti Háskóla Íslands Tjarnargötu 4
Hárgreiðslustofa Hrafnhildar Hraunbæ 119

Heildverslunin Rún ehf Höfðabakka 9
Heilsubrunnurinn ehf, nuddstofa Kirkjuteigi 21
Henson Sports Brautarholti 24
HGK ehf Laugavegi 13
Híbýli fasteignasala ehf Suðurgötu 7
Hjá Dóra ehf, matsala Pönglabakka 1
Hjá Dúdda ehf Engjateigi 17
Hjá Guðjón Ó ehf Þverholti 13
Hjálpræðisherinn á Íslandi Kirkjustræti 2
Hlíllabátar Ingólfstorgi
Holt og gott ehf Fosshálsi 1
Hótel Cabin ehf Borgartúni 32
Hótel Holt Bergstaðastræti 37
Hótel Leifur Eiríksson ehf Skólavörðustíg 45
Hótel Örkin, sjómannaheimili Brautarholti 29
Hreyfill Fells múla 26
Hugsmiðjan ehf Snorrabraut 56
Húsið, fasteignasala Suðurlandsbraut 50
Húsværd ehf Langagerði 120
IBH ehf Dugguvogi 10
Iceland Seafood ehf Köllunarklettsvegi 2
Icelandic Group hf Borgartúni 27
Ingileifur Jónsson ehf Funahöfða 6
Innes ehf Fossaleyni 21
Ímynd ehf Eyjarslóð 9
Íris B. Guðnadóttir Klínískur tannsmíðameistari Hátúni 8
Ísbúð Vesturbæjar ehf Ísbúðin Erluis Fákafeni 9
Íslensk endurskoðun ehf Grensásvegi 16
J. S. Gunnarsson hf Fossaleyni 10
Jón og Óskar, úra- og skartgripaverslun Laugavegi 61
K. H. G. Þjónustan ehf Eirhöfða 14
K. Norðfjörð ehf Skippholti 50c
K. Pétursson ehf Kristnibraut 29
Kaffi París Austurstræti 14
Kaffi Roma Laugavegi 118
Kemi ehf-www.kemi.is Tunguhálsi 10
Kirkjugarðar Reykjavíkurprófastsdæma Vesturhlíð 8
Kjaran ehf Síðumúla 12-14
Kjörgarður Laugavegi 59
Klif ehf, heildverslun Grandagarði 13
Klippuhúsið ehf Bildshöfða 18
Knattspyrnusamband Íslands Laugardal
KOM almannatengsl Höfðatorgi Turninum
Kraum-Íslensk hönnun verslun Aðalstræti 10
Lagastoð lögfræðipjónusta ehf Lág múla 7
Lagnalagerinn ehf Fosshálsi 27
Landfestar ehf, fasteignafélag Alþheimum 74
Landsnet hf Gyflaflöt 9
Landssamtök lífeyrissjóða Sættúni 1
Láshúsið ehf Bildshöfða 16
Leðurverkstæðið sf Viðimel 35
Leiguval ehf Kleppsmýrarvegi 8
Leiksport ehf, verslun Lóuhólum 2-6

Libra lögmenn ehf Túngötu 5
Lital Bílasalan ehf Eirhöfða 11
Litir og fönður Skólavörðustíg 12 & Smiðjuvegi 5
Lífstykkiþjónusta ehf Laugavegi 82
Ljósín í bænum Trönuhólum 14
Loftstokkahreinsun.is, s: 567 0882 Garðhúsum 6
Lýsing hf Ármúla 3
Lögmennsstofan Réttur Klapparstíg 25-27
Lögmenn Árbæ slf Nethyl 2
Löndun ehf Kjaravogi 21
Margt smátt ehf Guðriðarstíg 6-8
Markó partners ehf Katrínartúni 2
Málarameistarar ehf Logafold 188
Mecca Spa ehf Hagatorgi
Melabúðin ehf Hagamel 39
Merkismenn ehf Ármúla 36
Mótor ehf, tiskuverzlun Kringlunni 4-12
Netbókhald.is ehf Kringlunni 4-12
North Properties ehf Þverási 25
Nostra Ræstingar ehf Sundaborg 7-9
Nýherji hf Borgartúni 37
Nýi ökusólinn ehf Klettagörðum 11
Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins Kringlunni 7
Orkuvirki ehf Tunguhálsi 3
Ottó auglýsingastofa ehf Sóltúni 1
Ósal ehf Tangarhöfða 4
Parlogis hf - Lyfjadreifing ehf Krókshálsi 14
Pétur Stefánsson ehf Vatnsstíg 15
PG Þjónusta ehf Viðarhöfða 1
Pixel ehf Brautarholti 10-14
Pottþétt ehf Bárugötu 2
Prentari.is, s: 891 9933 Efstasundi 3
Prentsmiðjan Leturprent ehf Dugguvogi 12
Promentt ehf Skeifunni 11b
Rafás, rafverktaki Súðarvogi 54
Rafna ehf Suðurlandsbraut 16
Rafloft ehf Súðarvogi 20
Rafn ehf Sóltúni 11
Rafskoðun ehf, fagilt skoðunarstofa Hólmaslóð 4
Rafstar ehf Ármúla 19
Rafstilling ehf Dugguvogi 23
Rafsvið sf Þorláksgæsla 100
Raftækjaþjónustan sf Lág múla 8
Rangá sf Skipasundi 56
Renniverkstæði Jóns Þorgrímssonar ehf Súðarvogi 18
Renniverkstæði Ægis ehf Lynghálsi 11
Reykjavíkur Apótek Seljavegi 2
Reykjavíkurborg Ráðhúsinu
Réttingaverkstæði Bjarna og Gunnars ehf Bildshöfða 14
Rossopomodoro, veitingastaður Laugavegi 40a
Rue de Net Reykjavík ehf Vesturgötu 3a
S.B.S. innréttingar Hyrjarhöfða 3
Sagtækni ehf Bæjarflöt 8e
Salli ehf Vesturbergi 41
Salon VEH Kringlunni 7
Samiðn, samband iðnfélaga Borgartúni 30
Samtök starfsmanna fjármálafyrirtækja-SSF Nethyl 2e





skamms tíma og geta beinlínis haft skaðleg áhrif sé notkun þeirra reglubundin. Hugræn atferlismeðferð bætir svefn hjá um 80% – 90% af þeim sem hana sækja og um helmingur þeirra sem nota svefnlyf hættir notkun þeirra. Í þessari meðferð er unnið að rótum svefnleysisins og fólk lærir aðferðir sem bæta svefn til frambúðar.

Ekki hafa verið gerðar margar rannsóknir á því hér á landi hvort fólk sofi meira í skammdeginu en nýlega svöruðu þó rúmlega 400 Íslendingar sem voru þátttakendur í Evrópurannsókninni Lungu og heilsa (ECRHS) spurningalistum um svefnvenjur sínar. Þeir voru meðal annars spurðir að því hversu lengi þeir svæfu á mismunandi tímum árs og verður áhugavert að skoða hvort fram kemur munur á svefntímalengd eftir árstíðum.

Góð ráð

Nokkur góð ráð sem hafa skal í huga í skammdeginu:

- Fara fyrir að sofa til að eiga auðveldara með að vakna að morgni (þó ekki fyrir en maður finnur fyrir syfju).
- Hafa reglu á svefntímum.
- Hreyfa sig reglulega.
- Nýta dagsbirtuna eins vel og hægt er
- Neyta koffíns í hófi.
- Hafa svalt í svefnherberginu og sofa við opinn glugga.
- Nota svefnherbergið einungis fyrir svefn og kynlíf.
- Forðast áfengi.
- Forðast blunda yfir daginn.
- Forðast streitu.



Reglubundinn svefn er afar mikilvægur til að stilla líkamsklukkuna og því er nauðsynlegt að fara að sofa á svipuðum tíma á kvöldin og vakna á sama tíma á morgnana.

að fara ekkert út. Þannig getur stuttur göngutúr í hádeginu skipt sköpum. Sumir hafa þó ekki kost á því að vera úti í dagsbirtunni yfir miðjan daginn og þá eru aðrir þættir sem huga skal að. Reglubundinn svefn er til dæmis afar mikilvægur til að stilla líkamsklukkuna og því er nauðsynlegt að fara að sofa á svipuðum tíma á kvöldin og vakna á sama tíma á morgnana. Með því að hafa reglu á svefnvenjum er þannig líklegra að við sofum vel og fáum góða hvíld. Reglubundin hreyfing stuðlar líka að betri svefni. Þótt erfitt geti reynst að rífa sig upp í skammdeginu og fara í ræktina eða út að hlaupa þá mun þú skila sér í meiri orku og betri svefni. Þó er ekki æskilegt að stunda hreyfingu seint á kvöldin þar sem slíkt getur haft öfug áhrif og valdið svefnörðugleikum.

Ef þessi ráð duga ekki til og svefninn er enn í ólagi er ráð að hafa samband við fagaðila og kanna hvort nauðsynlegt sé að meðhöndla svefnvandamálin með öðrum aðferðum. Ef um langvarandi svefnleysi er að ræða er hugræn atferlismeðferð árangursríkasta úrræðið sem völ er á. Þessi meðferð er árangursríkari en svefnlyf sem reyndar eru einungis gagnleg til

Þökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning við málstað SÍBS

Reykjavík	Skipaþjónusta Íslands ehf Grandagarði 18	Storkurinn, garnverslun Laugavegi 59	Tískuverslunin Smart Efstalandi 26
Seðlabanki Íslands Kalkofnsvegi 1	Skolþreinsun Ásgeirs sf Unufelli 13	Stólpi ehf - alhliða viðgerðaðþjónusta Klettagördum 5	Tónlistarskólinn í Reykjavík Skiptiholti 33
Seljahlið, heimili aldraðra Hjallaseli 55	Skorri ehf Bíldshöfða 12	Suzuki bílar hf Skeifunni 17	TREX-Hóþferðamiðstöðin Hesthálsi 10
Seljakirkja Hagaselí 40	Skúlason og Jónsson ehf Skútuvogi 6	Sveinsbakarí Amarbakka 4-6	Trésmíðja Magnúsar F Jónssonar Súðarvogi 54
SFR stéttarfélag í almannaðjónustu Grettisgötu 89	Slökkvilið höfuðborgarsvæðisins bs Skógarhlíð 14	SVP-Samtök verslunar og þjónustu Borgartúni 35	Trocadero, veitingastaður Brekkuhúsum 1
Silfurberg ehf Suðurgötu 22	SM kvótapiing ehf Skiptiholti 50d	Sýningakerfi hf Sóltúni 20	Túnverk ehf, túnþökusala Jónsgeisla 45
Silfurmúr ehf Laugarnesvegi 79	Smith og Norland hf Nóatúni 4	Sægreifinn - Verbúð 8 Við Geirsgötu	Túnþökupjónustan ehf, s: 897 6651 Lindarvaði 2
Síma- og tölvulagnir hf Kirkjústétt 34	Smurstöðin Fosshálsi ehf Fosshálsi 1	Tannsmíðjan Króna sf Suðurlandsbraut 46	Tölvar ehf Síðumúla 1
Sjómannadagsráð Reykjavíkur og Hafnarfjarðar	Snæland Grímsson hóþferðabílar Langhóltsvegi 115	Tannval Elínar og Kristínar Gíggju Grensásvegi 13	Úðafoss sf, efnalaug Vítastíg 13
Sjómannasamband Íslands Sættúni 1	Sólbaðsstofan Smart ehf Grensásvegi	Tannver Ásgeirs ehf Hverfisgötu 105	Úlfarsfell ehf, verslun Hagamel 67
Sjónlag hf Álfheimum 74	Sprettur-þróun og stjórnum ehf Laugavegi 26	Teiknistofan Óðinstorgi verkræðideild Óðinsgötu 7	Útfararstofa Íslands ehf Suðurlhlið 35
Sjónvélur ehf Skútuvogi 12	Stöpp ehf Ármúla 32	THG Arkitektar ehf Faxafeni 9	Útgerðarfélagið Frigg ehf Tryggvagötu 11 Hafnarhvoli
Sjúkrabjálfun Styrkur ehf Höfðabakka 9	Stjórnuveg hf Vallá Kjalarnesi	Tilraunastöð Háskóla Íslands í meinafræði Keldum Vesturlandsvegi	Vagnar og þjónusta hf Tunguhálsi 10
Sjúkrabjálfunarstöðin ehf Pverholti 18	Stjórnumspekimiðstöðin ehf Geitlandi 4		
Skipavörur ehf Súðarvogi 9			



Pökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning við málstað SÍBS

Reykjavík

Valhöll fasteignasala ehf
Siðumúla 27
Varma & Vélaverk ehf Knarrarvogi 4
Veiðikortið ehf Kleifarsemi 5
Veiðipjónustan Strengir
Smáranima 30
Veitingahúsið Caruso
Pínghóltsstræti 1
Verðlistinn Laugalæk
Laugarnesvegi 74a
Verkfræðistofan VIK ehf
Laugavegi 164
Verkfærásalan ehf Siðumúla 11
Verslunin Brynja ehf Laugavegi 29
Verslunin Fríða frænka Vesturgötu 3
Vélavíðgerðir ehf Fiskislóð 81
Viðskiptastofan Hvassaleiti 48
Vilhjálmsson sf, heildverslun
Sundaborg 1
VSÓ Ráðgjöf ehf Borgartúni 20
Vörubílastöðin Þróttur hf
Sævarhöfða 12
Þakpappapjónustan ehf
Köllunarklettsvegi 4
ÞÓB vélaeiga ehf Logafold 147
Þráinn skóari ehf Grettisgötu 3
Ölver Álheimum 74
Öndvegi húsgagnaverslun
Ármúla 8
Örninn ehf Faxafeni 8

Seltjarnarnes

Aðalbjörg RE-5 ehf Fornuströnd 13
Felixson ehf Lindarbraut 11
Seltjarnarneskirkja Kirkjubraut 2
Vökvatækni ehf Byggjörðum 5

Vogar

Grein ehf, Litlabæ Vatnsleysuströnd
Loftræstihreinsun ehf Vogagerði 19
Selhöfði ehf Jónsvör 7
Stálafi Orkuíðnaður ehf löndal 10

Kópavogur

Alur blikksmiðja ehf Smiðjuvegi 58
Arnarljós í Sporthúsinu
Dalsmára 9-11
Arnarverk ehf Kórsólum 5
Axis-húsgögn ehf Smiðjuvegi 9
Á Guðmundsson Bæjarlind 8-10
Ásborg sif Smiðjuvegi 11
Ásklif ehf Engjapingi 13
Bilaklæðningar hf Kársnesbraut 100
Bilamarkaðurinn Smiðjuvegi 46e
Bilamálunin Varmi ehf
Auðbrekku 14
Bilaverkstæði Kjartans og Þorgeirs
sf Smiðjuvegi 48d
Blikkarinn hf, blikksmiðja
Auðbrekku 3-5
Blikkform ehf Smiðjuvegi 6
Bossanova ehf Smáralind
Byggðapjónustan bókhald
Auðbrekku 22
dk hugbúnaður ehf., dk.is
Hlíðasmára 17
Farice ehf Smáratorgi 3
Gróðrarstöðin Storð ehf Dalvegi 30
Gunnarshólmi grasavinafélag ehf
Gunnarshólma
Hafið-fiskverslun ehf Hlíðasmára 8
Hamraborg ehf Lundi 92
Hefilverk ehf Jörfalind 20
Hugbúnaður hf Engihjalla 8

Hvellur-G. Tómasson ehf
Smiðjuvegi 30
Höll ehf Hlíðasmára 6
Iðnaðartækni ehf Akralind 2
Ingi hópferðir ehf Laufbrekku 16
Í 7 himni, meðferðarstofa og
verslun Hamraborg 20a
Íslandsfundir ehf Holtasmára 1
Íslandsspil sf Smiðjuvegi 11a
Íslenskt marfang ehf Bæjarlind 6
JÓ lagrir sf Fífuhjalla 17
K.S. Málun ehf Fellahvarfi 5
Kriunes ehf Kriunesi við Vatnsenda
Léttfeti ehf-Sendibíll Engihjalla 1
Listinn-www.listinn.is Akralind 7
Ljósvakinn ehf Vesturvör 30b
Loft og raftæki ehf Hjallabrekku 1
Lögmansstofa SS ehf
Hamraborg 10
Pottagaldrar-mannrækt í
matargerð Laufbrekku 18
Rafbreidd ehf,
heimilistækjaviðgerðir Akralind 6
Rafey ehf Auðbrekku 18
Rafgeisli ehf Hamraborg 1-3
Rafis ehf Vesturvör 36
Rafmiðlun hf Ögurhvarfi 8
Raftækjasalan ehf Fjallalind 39
Reykofninn ehf Skemmuvegi 14
Réttingapjónustan ehf
Smiðjuvegi 40
Rörmenn Íslands ehf Ársölum 1
S.P. verktakar ehf Álmakór 10
Sólbaðstofan Sælan Bæjarlind 1
Steinbock-pjónustan ehf
Vesturvör 32a
Suðurverk hf Hlíðasmára 11
Sögufurðir ehf Hlíðarhvammi 4
Söluturninn Smári Dalvegi 16c
Tæknivörur ehf Víkurhvarfi 4
Vatn ehf Skólagerði 40
Veitingapjónusta Lárusar
Loftsonar Nýbýlavegi 32
Verkfræðistofan VSI öryggishönnun
og ráðgjöf ehf Hamraborg 11
Viðskiptapjónusta ÁGG ehf
Dalvegi 16d
Virðing hf Digranesvegi 1
Þvegillinn ehf Glósólum 1
Garðabær
Fagval ehf Smiðsbúð 4
Fjölbrautaskólinn í Garðabæ
Skólabraut 6
Framtak, véla- og skipapjónusta
Vesturhrauni 1
Geislataekni ehf-Laser-pjónustan
Suðurhrauni 12c
GJ bílahús ehf Suðurhrauni 3
Hafnasundur hf Birkiási 36
Haraldur Böðvarsson og co ehf
Birkihæð 1
Hitakerfi ehf Eskiholti 21
Kópavogspósturinn ehf
Garðatorgi 7
Leiksvíð sif Súlunesi 9
Málmsteypa Þorgríms Jónssonar
ehf Miðhrauni 6
S.S. Gólf ehf Miðhrauni 22b
Stálsmiðjan ehf Vesturhrauni 1
Úranus ehf Hegranesi 21
Versus bílaréttingar og málun
Suðurhrauni 2
Vörumerking ehf Suðurhrauni 4a

ÚR Í ÓTRÚLEGU ÚRVALI



MICHELSEN

ÚRSMIDIR SÍÐAN 1909

Laugavegi 15 - sími 511 1900 - www.sviss.is

Öryggisgirðingar ehf Suðurhrauni 2
Hafnarfjörður
Aðalskoðun hf Hjallahrauni 4
Alexander Ólafsson ehf Álfhelli 1
Benedikt Sveinsson ehf
Skútahrauni 3b
Beykireykt þorsklifur ehf
Fornubúðum 5
Bókhaldsstofan ehf
Reykjavíkurvegi 60
Byggingafélagið Sandfell ehf
Reykjavíkurvegi 66
Donna ehf-Ferno Norden á Íslandi
Móhelli 2
Dverghamarar ehf Lækjarbergi 46
Eiríkur og Einar Valur hf
Norðurbakka 17b
Ferskfiskur ehf Bæjarhrauni 8
Fínþúsning ehf Rauðhelli 13
Fjarðargrjót ehf Furuhlíð 4
G. Ingason hf Hvaleyrarbraut 3
G.S. múrverk ehf Hvassabergi 4
Gamla Vínhúsið-A. Hansen
Vesturgötu 4
Garðasteinn ehf Hvammabraut 10
Grunnvíkingur ehf Daggarvöllum 6b
Guðni Tómasson,
garðyrkjufraeðingur
Sléttahrauni 21
H. Jacobsen Reykjavíkurvegi 66
Hafnarfjarðarbær
Hafnarfjarðarhöfn Óseyrarbraut 4

Hagstál ehf Brekkutröð 1
Hárgreiðslu- og rakarastofan Hár
Hjallahrauni 13
Héðinn Schindler lyftur hf
Gjótuhrauni 4
Hlaðbær-Colas hf, malbikunarstöð
Gullhelli 1
Hrafnistuheimilin
Hyggir ehf Reykjavíkurvegi 66
Höfn, öldrunarmiðstöð
Sólvangsvegi 1
IRobot Helluhrauni 22
J.B.G. fiskverkun ehf Grandatröð 10
Lagnameistarinn ehf Móabarái 36
Meta-Járnsmiði ehf Dalshrauni 16
Mjólka ehf Eyrartröð 2a
Móði ehf Norðurbakka 13c
Nes hf., skipafélag
Fjarðargötu 13-15
Netorka hf Bæjarhrauni 14
Pappír hf Kaplahrauni 13
PH-verk ehf Vallarbarði 10
Rafgeymasalan ehf Dalshrauni 17
Rafnitun ehf Kaplahrauni 7a
Rafrún ehf Gjótuhrauni 8
Raf-X ehf Hvaleyrarbraut 29
SIGN ehf, skartgripaverkstæði
Fornubúðum 12
Sjúkráþjálfafrinn ehf Strandgötu 75
Skerpa renniverkstæði
Skútahrauni 9a



Rio Tinto Alcan



Að lifa með skammdegisþunglyndi

Veðurfræðingurinn Sigurður P. Ragnarsson, almennt kallaður Sigi Stormur, var 25 ára þegar hann fann fyrir einkennum skammdegisþunglyndis í fyrsta sinn.

„Ég held ég megi segja að ég fari fyrst að finna fyrir þessu í framhaldi af því að mamma mín dó úr krabbameini,“ segir hann þegar ég heimsæki hann í Hafnarfjörðinn. „Það var hræðilegur tími. Ég hafði haldið að læknisfræðin gæti losað fólk undan miklum líkamlegum kvölum, en komst að því að það var mikill misskilningur hjá mér. Ég tók mjög inn á mig að kona sem dó á besta aldri væri aðeins orðin 37 kíló að þyngd. Eftir þetta fór ég að finna fyrir ákveðnum skammdegisþungslum og byrjaði að gera eitthvað í máluum um það bil ári síðar.“

A-maðurinn vill kúra fram eftir...

Fyrstu merkin um skammdegisþunglyndið hjá Sigurði voru þau sem hann telur að flestir finni fyrir: svefnraskanir og minni virkni í daglegum athöfnum. „Ég er svokallaður A-maður,“ segir

hann, „vaknaði alltaf mjög snemma og kominn fyrstur á fætur á heimilinu. Ég vann lengi við veðurspárgerð þar sem ég þurfti að vera vaknaður klukkan fimm á morgnana og það var ekkert mál í fyrstu. Svo fór það að verða alltaf þyngra og þyngra og mig fór að langa til að sofa lengur fram eftir, jafnvel bara þangað til það var orðið bjart úti. Sem A-maður fór ég reyndar yfirleitt snemma í háttinn en hin vaxandi svefnþörf gerði að verkum að ég fór að fara enn fyrir að sofa til að geta vaknað í vinnuna. Einnig fór ég að finna fyrir löngun til að leggja mig um miðjan daginn, og það er þessi mikla svefnþörf sem hefur mikil áhrif á mig í skammdeginu.“

Það næsta sem ég tók eftir var minni virkni á flestum sviðum, ekki endilega í vinnunni, því fólk með skammdegisþyngsli getur verið þrýðilegt starfsfólk. Þetta birtist frekar til að byrja með þannig að maður fer að láta litla hversdagslega hluti sitja á hakanum. Ef það fer til dæmis önnur pera af tveimur í baðherberginu heima hjá manni þá lætur maður bara þessa einu duga þangað til að hún fer líka og óumflýjanlegt að gera eitthvað í málinu. Ég hef alltaf verið talsverður perfeksjónisti og viljað hafa alla hluti í lagi, bílana hreina, gluggarúðurnar hreinar o.s.frv. Þannig leið mér einfaldlega best og því tekur heimilisfólkið fljótt eftir því þegar þessi tími kemur og ég fer að slá slöku við í viðhaldinu og snyrtimennskunni.

Þriðja atriðið sem fylgir þessu og gerir málin alvarlegri er þegar maður byrjar að pirrast út í allt og allt. Það byrjar vægt og bitnar fyrst á heimilinu, maður fer að sussa óþarflega mikið á krakkana og tuða við konuna um hvað hún hafi keypt í kvöldmatinn. Á vinnustaðnum fer maður svo að láta smávægilega hluti fara í taugarnar á sér sem gerðu það ekki áður. Þetta er auðvitað afskaplega hvítleitt og ætti að ýta við manni um að fara að gera eitthvað, því þarna er skammdegisþunglyndið ekki aðeins farið að hafa áhrif á mann sjálfan heldur manns nánasta umhverfi, fólkíð sem manni þykir vænst um.



Við smábátahöfnina í Torrevieja á Spáni. Frá vinstri: Þórir Snær, Árni Þórður, Sigurður og Bessi Þór.



Nú, ef ekkert er enn aðhafst þá kemur að fjórða stiginu, þegar maður byrjar að einangra sig. Maður hættir að gera svo margt af því sem manni þótti skemmtilegt áður, hættir að fara út á meðal fólks. Vinirnir fara að halda að maður sé að sniðganga þá, jafnvel að þeir hafi gert manni eitthvað. En það er alls ekki það, maður er bara orðinn svo óvirkur að manni finnst óþægilegt að setjast niður með fólki. Á þessu stigi eru mörg rauð ljós farin að blikka og sé enn ekkert gert getur fólk fallið í mjög alvarlegt þunglyndi, orðið óvinnufært og endað sem öryrkjar.“

Viðráðanlegur sjúkdómur

Sem fyrr segir brást Sigurður fljótt við þegar hann gerði sér grein fyrir því að hann væri kominn með einkenni skammdegisþunglyndis. „Ég er þannig gerður að ég les mig mikið til um mál sem á mér brenna, verð helst að vita allt sem hægt er að vita og hef því viðað að mér gífurlegum fróðleik um skammdegisþunglyndi. Eitt það fyrsta sem maður uppgötvar er hversu ótrúlega margt er hægt að gera til að koma í veg fyrir að þetta nái yfirhöndinni. Hið allra fyrsta og einfaldasta sem maður gerir er að hreyfa sig meira. Með því eykst framleiðsla endorfíns í líkamanum, sem er það efni sem lætur okkur líða vel, bæði líkamlega og andlega. Við vitum að fólk gerir of lítið af því að hreyfa sig í nútíma-samfélaginu. Ég er ekki hrifinn af líkamsræktarstöðvum, en nýt þess bara þeim mun meira að fara út í náttúruna sem er næst manni.

Síðan er mikilvægt að átta sig á því að það sem veldur skammdegisþunglyndi er skortur á boðefni í heilanum sem kallast serótónín, en til þess að það myndist þarf orku og þar kemur sólarorkan fyrst og fremst við sögu, enda er hún grundvöllur alls lífs á jörðinni. Fólk gerir sér almennt ekki grein fyrir þeim mikla mun sem er á rafmagnslýsingu og sólarljósinu. Lúx kallast mælieining ljósmagns og við getum sagt að mjög góð skrifstofulýsing sé að gefa frá sér 2 – 300 lúx. En á björtum degi er sólin að gefa okkur 100.000 lúx, þannig að það er gígantískur munur þarna á milli. Sólarljósið hjálpar okkur ekki bara að framleiða D-vítamín, eins og þekkt er, heldur hefur áhrif á boðefni heilans og framleiðslu þeirra. Ef maður veit þetta, velur maður bjarta daga til að fara út að ganga og vera sem mest í sólinni þegar hún sést, þó það sé vetur. Þetta snýst ekki endilega um að glápa á sólina heldur að vera úti í dagsbirtunni.

Vandinn er auðvitað að fólk er svo mikið í vinnunni. Margir sjá ekki dagsbirtu á virkum dögum í langan tíma yfir háveturinn. Ég er svo heppinn að faðir minn hefur búið yfir vetrarmánuðina á Spáni síðan 1999. Þar lærði ég að bregðast við myrkrinu hér heima og hef venjulega verið eitthvað úti í nóvember, desember og janúar, erfiðustu skammdegismánuðina. Það er eins og að losna við 20 til 30 kílóa byrði að að fara þangað út. Gallinn er hins vegar sá að endingin er ekkert svo góð eftir að maður er kominn aftur heim í myrkrið.



Á tvítugsafmæli frumburðarins, Þóris Snæs, 30. desember, í sólinni á Spáni.

Maður er kominn aftur á sama stað eftir tvær til þrjár vikur.

En ef menn ráða ekki við þessi úrræði, stundum vegna vinnunnar eða þeir hafa sig ekki í gönguferðirnar og í það að berjast móti vindinum, eins og veðurfræðingurinn myndi segja, þá getur fólk gripið til lyfja. Þau erum einkum af flokki svokallaðra SSRI-lyfja, stundum kallaðar gleðipillur í niðrandi merkingu. En það fer svo fjarri því að svo sé og það eru hvorki fleiri né færri en 40 til 50 þúsund Íslendingar á slíkum lyfjum. Þessi lyf auka magn serótóníns í heilanum og hjálpa honum til að ná aftur þeirri líðan sem fólk þekkti áður, að hafa gaman af hlutunum o.s.frv.. Kostir þessara lyfja eru litlar aukaverkanir, þau eru ekki ávanabindandi og maður fer ekki í vímu af þeim, þetta eru ekki lyf sem fíklar sækjast eftir. Maður sér enga slíka breytingu á fólki sem tekur þessi lyf nema jú að það fúnkerar í samfélaginu. En gallinn er sá að heilinn okkar er svo fullkominn að þegar hann finnur að hann fær aukinn skammt af efni í formi utanaðkomandi lyfja, þá dregur hann




Á ferðalagi um Ísland í sól og sumaryl. Frá vinstri: Sigurður, Hólmfríður, Bessi Þór, Ragnar Jóhannesson og Unnur Ragnarsdóttir.



Með eiginkonunni, Hólmfríði Þórisdóttur, og yngsta syninum, Bessa Þór, á fermingardegi hans.

sjálfkrafa úr eigin framleiðslu. Svo fólk verður háð lyfjunum af þessum orsökum, ekki vegna fráhrarfseinkenna eða fíknar. Þetta er vandinn við þessa lyfjagjöf, og getur gert fólk háð þeim fyrir lífstíð og verður að trappa notkunina hægt niður ætli sér það að hætta á þeim.“

Líf í sporbraut lægða

Sigurður segir menntun sína sem veðurfræðingur, þar sem eðlis- og efnafræði eru fyrirferðarmiklar greinar, hafa hjálpað sér við að skilja eðli skammdegisþunglyndis. Hann hefur til dæmis stúderað mikið áhrif veðurfars og hnattstöðu á hversu algengt skammdegisþunglyndi er á Íslandi. „Ég gerði það einu sinni þegar ég starfaði sem veðurfræðingur á Stöð 2, að auglýsa eftir vitnisburði frá fólki sem taldi sig finna mun á sér eftir því hvort loftþrýstingurinn væri lágur eða hár. Ég fékk slatta af meldingum frá gígtarfólki, en líka þeim sem þjáðust af skammdegisþunglyndi. Mín niðurstaða var sú ... þótt hún sé ekki vísindalega grunduð ... að þegar loftþrýstingur er að falla þá reyni mest á þessa einstaklinga líkt og það reynir á gígtarsjúklinga. En þegar loftþrýstingur er stöðugur, þó hann sé lágur, þá er það ekki eins slæmt. Ísland liggur í sporbraut lægða, með tilheyrandi fallandi loftþrýstingi sem hefur vond áhrif á stóran hluta fólks – enda fylgir honum rigning, rok og sólarleysi. Við búum líka á þeirri breiddargráðu að við erum með svo miklar öfgar í dagsbirtu og myrkri – og öfgar eru aldrei til góðs. Ég hef því komist að þeirri niðurstöðu, að líklega finni um þriðji hver Íslendingur fyrir einhverju skammdegisþunglyndi – það þýðir þá um 100 þúsund manns. Við getum líka velt fyrir okkur af hverju Íslendingar séu ekki fleiri en rúm 300 þúsund eftir á tólfta hundrað ára búsetu í þessu stóra landi,“ segir Sigurður Þ. Ragnarsson, Siggi stormur – sem með því að vera meðvitaður, ræður vel við sitt skammdegisþunglyndi með markvissum aðgerðum sem byggjast á ítarlegri þekkingu á eðli þess. 



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 160312

Þökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning við málstað SÍBS

Hafnarfjörður

Skógræktarfélag Hafnarfjarðar
Skúlaskeiði 32

Spennubreytar Trönuhrauni 5

Spirall prentþjónusta ehf
Stakkahrauni 1

Trésmiðjan okkar ehf Lyngbergi 19a

Umbúðamiðlun ehf Fornubúðum 3

Úthafsskip ehf Fjarðargötu 13-15

Útvík hf Eyrartröð 7-9

Vélaverkstæði Hjalta Einars ehf

Melabraut 23-25

Vélrás bifreiða- og vélaverkstæði

Alhelli 4-8

Víðir og Alda ehf Reykjavíkurvegi 52a

Víking björgunarbúnaður ehf

Ishelli 7

Pvottahúsið Faghreinsun

Reykjavíkurvegi 68

Álftanes

Dermis Zen slf Miðskógum 1

Prentmiðlun ehf Hólmatúni 55

Reykjanesbær

Aflbinding-Járnverktakar ehf

Kliftröð 5

Áfangar ehf-hreinlætisvörur

Hafnargötu 90

Blómabúðin Cabo Hafnargötu 23

Dacoda ehf Krossmóa 4a

DMM Lausnir ehf Hafnargötu 91

Fitjar-flutningar ehf Fitjabraut 1b

Fitjavík ehf Fitjum

Fjölbautaskóli Suðurnesja

Sunnubraut 36

Heilsuhótel Íslands

Ice Group Ltd lðavöllum 7a

IGS ehf - Keflavíkurlugvöllur

Fálkavellir 13

Ístek ehf Hólagötu 31

Menu Veitingar ehf

Grænásbraut 619

Neslagnir slf, pipulagningaþjónusta

Bergási 12

Nesraf ehf Grófinni 18a

Netaverkstæði Suðurnesja ehf

Brekkestíg 41

Ný-sprautun ehf Njarðarbraut 15

Plastgerð Suðurnesja ehf

Framnesvegi 21

Plexigler ehf Bakkastíg 20

Rafiðn ehf Víkurbraut 1

Rafmúli ehf Bolafæti 9

Reiknistofa fiskmarkaða hf

lðavöllum 7

Rekstrarþjónusta Gunnars Þ. ehf

Hafnargötu 90

Reykjanesbær Tjarnargötu 12

Rörlagningamaðurinn ehf

Norðurvöllum 18

Sigurður Haraldsson ehf Gónhóli 13

Skipting ehf Grófinni 19

Smur- og hjólbarðaðþjónustan ehf

Framnesvegur 23

Snyrtistofan Dana Hafnargötu 41

Soho veislupjónusta Grófinni 10c

Sparri ehf Fitjabraut 30

Suðurflug ehf Keflavíkurlugvelli

Toyota Reykjanesbæ

Njarðarbraut 19

Varmamót ehf Framnesvegi 19

Verslunarmannafélag Suðurnesja

Vatnsnesvegi 14

Vélasmiðja Ása og Óla ehf

Fitjabraut 26

Visir, félag skipstjórnarmanna á

Suðurnesjum Hafnargötu 90

Pvottahöllin ehf Grófinni 17a

Grindavík

BESA ehf Baðsvöllum 7

Einhamar Seafood ehf Verbraut 3a

H.H. Smíði ehf Árnastíg 2

Haustak ehf Hafnargötu 12

Hópsnes ehf Verbraut 3

Marver ehf Stafholti

Sílfell ehf Skipastíg 13

Söluturninn Víkurbraut 62

Verkalýðsfélag Grindavíkur

Víkurbraut 46

Vísir hf Hafnargötu 16

Þorbjörn hf Hafnargötu 12

Sandgerði

Stafré ehf Strandgötu 27

Vélsmiðja Sandgerðis ehf

Vítorgi 5

Garður

Amp rafverktaki ehf Lyngbraut 1

Fiskverkunin Háteigur ehf

Valbraut 15

Mosfellsbær

Alefli ehf byggingaverktakar

Völuteigi 11

Bergá-Sandblástur ehf Helgalandi 2

Brunnlok ehf Hraðastaðavegi 3

Dalsbú ehf Helgadal

Dalsgarður ehf, gróðrarstöð

Dalsgarði 1

Dino slf Súluhöfða 10

Eiríkur Smíður ehf Grundartanga 23

Ferðaleiðir ehf Reykjavegi 60

Glerlækni ehf Völuteigi 21

Guðbjörg ehf Blönduholti

Hestaleigan Laxnesi Laxnesi

Kaffihúsið á Álafossi Álafossvegi 27

Kjósarhreppur-www.kjos.is Ásgarði

LEE rafverktakar ehf

Byggðarholti 1a

Mosraf ehf Reykjalandi



Alþýðusamband Íslands



Andrés Magnússon, geðlæknir

Ljósameðferð við skammdegispunglyndi

Líkamsklukkan þarfnast ljóss til þess að halda rétttri stillingu og samhæfingu. Það er töluvert álag á líkamsklukkuna að við Íslendingar höfum kosið að hafa „Greenwich“ tíma hér á Íslandi, en það þýðir að íbúar Stór-Reykjavíkursvæðisins, sem eru mikill meirihluti þjóðarinnar, eru með klukku sem gengur einni og hálfri klukkustund of snemma. Auk þess byrja íbúar Greenwich í skóla eða vinnu klukkan 9, en ekki klukkan 8 eins og tíðkast hérlendis, þannig að það má segja að Bretar fái að lúra í rúminu sínu tveimur og hálfum klukkustundum lengur en við Íslendingar.

Líkamsklukkan stýrir hundruðum ferla í líkamanum, en eitt það helsta er að ráða því hvenær menn sofa og vaka. Til þess að herða á, eða flýta líkamsklukkunni þarf sterkt ljós á morgnana, til þess að seinka henni þarf sterkt ljós á kvöldin. Það er því hægt að nota ljósameðferð til að hafa áhrif á svefnmynstur fólks. Ljósameðferð er þó oftast notuð til þess að létta skammdegisdryngun sem kemur yfir suma einstaklinga á veturna. Margir finna fyrir þreytu, syfju og sleni í skammdeginu, og þeir sem eru viðkvæmastir fyrir myrkrinu geta fengið svokallað skammdegispunglyndi. Ljósameðferð hefur mest verið rannsökuð við skammdegispunglyndi.

Ljósakassar

Hin hefðbundna ljósameðferð fer fram með svokölluðum ljósakössum. Til eru margar mismunandi gerðir af þeim, en yfirleitt eru þetta kassar eða ljósabox, u.þ.b. 50 – 60 cm. á hæð, 30 – 50 cm. á breidd og 10 – 20 cm. á þykkt. Innan í þeim er komið fyrir ljósarörum (flúorperum) þannig að þeir gefa frá sér sterkt

ljós. Ljós magn er oft mælt með mælieiningunni lux, en það hversu mörg lux notandinn fær til augnanna fer eftir fjarlægð hans frá ljósakassanum, en ljósstyrkur fellur með fjarlægðinni í öðru veldi. Þeir sem sitja þétt upp við ljósakassana geta fengið allt að 10.000 luxa ljósstyrk. Þeir sem kjósa að hafa ljósakassana sína í meiri fjarlægð, t.d. eins meters fjarlægð, fá u.þ.b. 1500 – 2000 lux. Ljósstyrkurinn er þó ekki bara háður fjarlægðinni, heldur fer einnig eftir því hversu stór kassinn er og hversu sterkt ljós hann gefur frá sér. Alls ekki má rugla slíkum ljósakössum saman við ljós sem eru notuð til þess að verða brúnn á kroppinn. Þau ljós hafa útfjólubláa geislun sem er afar skaðleg fyrir augun. Ljósakassarnir eru stundum kallaðir dagsljósalampar (daylight).

Ljósameðferð í framkvæmd

Uppstilling

Ekki þarf að stara stöðugt inn í ljósin, það er nóg að vera í birtunni af þeim, og bara af og til að kasta augunum á þau. Sumir hafa ljósin við morgunverðarborðið, aðrir á skrifborðinu, margir hafa þau við hliðina á tölvunni sinni, aðrir fyrir framan sig meðan þeir eru að lesa, t.d. kennslubók. En ljósin þurfa að snúa á móti notandanum.

Hversu lengi á dag?

Ljósin þarf að nota daglega í skammdeginu. Það hversu lengi ljósameðferðin þarf að vara hvern dag fer eftir ljósmagni, þ.e. hversu sterkt ljósin eru, en þó enn meira eftir því hversu þétt upp að ljósunum notandinn treystir sér að sitja. Ef þau eru t.d. í eins meters fjarlægð þarf helst að hafa þau í u.þ.b. tvær klst. á dag, en ef notandinn er í u.þ.b. 30 cm. fjarlægð þá

Ljósameðferð er oftast notuð til þess að létta skammdegisdryngun sem kemur yfir suma einstaklinga á veturna.



geta stundum 30 mínútur á dag dugað. Þar sem ljósanotkunin er nánast skaðlaus (sjá að neðan) þá er einfaldast að hver og einn finni út fyrir sig hversu mikla ljósameðferð hann þarf. Þegar verið er að nota ljósakassana í fyrsta sinn er best að nota þá lengi nokkra daga í röð, því þá finnur notandinn strax út hvort ljósin gera eitthvað fyrir hann ellegar ei. Stundum er hægt að stytta tímann í ljósunum þegar búið er að ná bata, þ.e. sumum finnst að þeir þurfi styttri tíma til þess að viðhalda batanum heldur en þegar þeir voru að ná batanum. Áhrifin af ljósunum eru komin fram á tæplega viku og almennt er talið að áhrifin hverfi einnig á innan við viku.

Hversu marga mánuði í skammdeginu?

Það hversu snemma menn eigi að draga fram ljósin á haustin fer eftir því hvað menn sjálfir vilja. Sumir finna ekki fyrir verulegum áhrifum skammdegisins fyrr en eftir jól, aðrir strax í byrjun nóvember. Síðan þarf að nota ljósin stöðugt alveg þangað til einstaklingurinn er farinn að fá næga náttúrulega dagsbirtu þegar daginn tekur aftur að lengja, það hvenær það gerist fer t.d. eftir því hvort hann kúldrast alla daga inni á niðdimmri lesstofu eða hvort hann er í útivinnu, t.d. stöðumælavörður. Rétt er að ítreka að mörgum finnst hver árstíð hafa sinn sjarma, og þeir sem ekki finna fyrir óþægilegum einkennum í skammdeginu eiga ekki að nota ljós.

Á hvaða tíma dags?

Yfirleitt virka ljósin best ef þau eru notuð snemma dags, en ef ekki er hægt að koma því við þá er betra að nota þau seinni partinn heldur en að nota þau ekki yfirhöfuð. Þó ber helst ekki að nota þau eftir kvöldmat, þau geta virkað örvandi líkt og kaffibolli og það getur verið erfitt að sofna stuttu eftir að þau hafa verið notuð.

Aðrar minna rannsakaðar aðferðir

Dögunar-hermir (Dawn simulation)

Dögunar-hermar eru ljós sem höfð eru í svefnherbergi og kveikja á sér u.þ.b. klukkustund áður en notandinn ætlar að vakna og senda fyrst frá sér ofur-veikt ljós sem síðan styrkist smám saman þar til fullum ljósstyrk er náð um það leyti sem viðkomandi ætlar að vakna. Þetta líkir þá eftir nátturulegri dögun í svefnherberginu. Til þess að dögunarhermirinn virki vel þarf ljósabúnaðurinn helst að geta gefið frá sér sterkt ljós og vera á veggnum fyrir ofan rúmið, en helst ekki á náttborðinu þannig að hægt sé að snúa sér frá því.

Ljósagleraugu

Sumir nota ljósin á morgnana áður en þeir fara í vinnuna eða skólann, en flestum finnst auðveldara að nota þau á daginn. Það er auðvelt



ef menn eru t.d. að vinna við skrifborð, en erfiðara er að nota ljósin í vinnunni ef menn eru á sífelldum erli, t.d. við afgreiðslustörf. Því hafa verið útbúin svokölluð „ljósagleraugu“. Þar er ljósgjafinn borinn við beltið, en ljósið leitt með fiberoptik-kapli upp í gleraugu sem veita birtunni inn í augun. Ekki þarf sterkt ljós því þau eru svo nálægt augunum. Á þennan hátt er hægt að vera með ljósmeðferð meðan verið er að sinna daglegu amstri.

Bláar díóður

Nýlega hefur komið í ljóst að hinum líffræðilegu áhrifum ljóss er ekki miðlað um stafi og keilur í augunum heldur af ganglónfrumum í auganu, en þær eru næmar fyrir ljósi með styttri bylgjulengd heldur en stafirnir og keilurnar í sjónhimnunni, þ.e.a.s. fyrir blárra ljósi. Því hafa nú verið hönnuð ljós með bláum díóðum. Þau eru minni og handhægari.

Þess ber að geta að ljósakassarnir er sú aðferð sem er lang best rannsökuð og virkni þeirra best staðfest.

Aukaverkanir og frábendingar

Augnþreyta sem gengur yfirleitt fljótt yfir; sumir geta fengið höfuðverk. Erfiðleikar með að sofna ef ljósin eru notuð á kvöldin. Getur útleyt maníu (örlyndi) eins og öll önnur meðferð gegn þunglyndi. Vægur roði í húð.

Fyrir þá sem eru með alvarlega geðkvilla, t.d. sjálfsvígshugsanir, á öll meðferð að fara fram í samráði við heimilislækni, geðlækni eða sálfræðing. Fólk með geðhvarfasjúkdóm eða ættarsögu um geðhvarfasjúkdóm á einnig að nota ljósmeðferð í samráði við fagfólk.

Þeir sem hafa sjúkdóma sem hafa áhrif á augun, t.d. rauða úlfa eða sykursýki, ættu að hafa samráð við augnlækna, einnig þeir sem hafa

Yfirleitt virka ljósin best ef þau eru notuð snemma dags. Þau geta virkað örvandi líkt og kaffibolli og það getur verið erfitt að sofna stuttu eftir að þau hafa verið notuð.



Hvalur hf.



≡ HÉÐINN ≡

Ljósinn láta notandanum líða eins og honum líður vanalega á sumrin. Ef einhver er þunglyndur í skammdeginu, en hefur einnig verið það á sumrin, þá eru litlar líkur á að ljósinn virki á hann.

augnsjúkdóma eða þeir sem eru komnir á efri ár en þá eru augnsjúkdómar algengir.

Sum lyf geta breyst í skaðleg efni við að komast í snertingu við ljós. Ef þú ert að nota lyf þar sem lækinn þinn hefur ráðlagt þér að forðast sólarljós, eða nota sólgleraugu, þá er ekki ráðlagt að nota ljósameðferð. Þú þarft að hafa samband við augnlækni til þess að vera viss um hvort þú getir notað ljósameðferð með lyfjunum þínum. Ljósameðferð gefur mun veikara ljós og minni útfjólubláa geislun heldur en sólarljós.

Ljósameðferð við svefnvandamálum
Ljós eru ekki bara notuð til þess að lækna slen og þunglyndi í skammdeginu. Sumir hafa þannig svefnvenjur að þeim er eiginlega að fara að sofa seinna en öðru fólki og að vakna nokkrum klukkustundum seinna en aðrir. Það er hægt að sporna við þessari tilhneigingu með því að nota ljós snemma að morgni. Aðrir einstaklingar eru stálslegnir á morgnana en verða syfjaðir mjög snemma á kvöldin, og eru hálfsofandi ef þeir fara í boð á kvöldin. Þá er hægt að seinka líkamsklukkunni með því að nota ljós á kvöldin.

Það er þó miklu óalgengara að nota ljósinn til þess að seinka klukkunni heldur en til þess að flýta henni.

Ljósinn láta notandanum líða eins og honum líður vanalega á sumrin, þannig að ef einhver er þunglyndur í skammdeginu, en hefur einnig verið það á sumrin, þá eru litlar líkur á að ljósinn virki á hann. **SÍBS**

Heimildir:

1. Up-to-date: Seasonal affective disorder. Höf: Ateza Saeed MD, Timothy J Bruce, PhD, Section Editor: Peter P Roy-Byrne MD, Deputy Editor: David Solomon MD.
2. John M. Eagles: Seasonal affective disorder. The British Journal of Psychiatry (2003) 1 82: 174-176 doi: 10.1192/bjp.02.129
3. Canadian Consensus Guidelines for the Treatment of Seasonal Affective Disorder, edited by Raymond W. Lam, MD, FRCPC, and Anthony J. Levitt, MBBS, FRCPC
4. The Carlat Psychiatry Report, October 2006
5. Norman Rosenthal: Winter Blues, fjórða útgáfa 2012
6. www.mayoclinic.com/health
7. Axelsson J: Seasonal affective disorders: relevance of Icelandic and Icelandic-Canadian evidence to etiologic hypotheses. Can J Psychiatry. 2002 Mar; 47(2):153-8.
8. Magnússon A: Prevalence of seasonal affective disorder in Iceland. Arch Gen Psychiatry. 1993 Dec;50(12):941-6.
9. http://www.ubcmood.ca/sad/CCG%20SAD%201999.pdf

Pökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning við málstað SÍBS

Mosfellsbær

Múrefni ehf Völuteigi 29a
Nonni líti ehf Þverholti 8
Nýblóm ehf Háholti 13
Réttingaverkstæði Jóns B. ehf Flugumýri 2
Sjúkráþjálfun Heilsuefling Mosfellsbæjar Úrðarholti 4
Smiðavellir ehf Blómsturvöllum
Veislugarður ehf, veislubjónusta Háholti 2
Vélsmiðjan Orri ehf Flugumýri 10

Akranes

Bífreiðastöð Þórðar Þ Þórðarsonar Dalbraut 6
Borgdal ehf Kjalardal
Elkem, Ísland ehf Grundartanga
Face snyrtistofa Stíllholti 16
Glit málu ehf Einigrund 21
GT Tækni ehf Grundartanga
Höfði hjúkrunar- og dvalarheimili Keilir ehf Kalmansvöllum 4b
Runólfur Hallfreðsson ehf Álmskógum 1
Straumnes ehf, rafverktakar Krókatúni 22-24
Verslunin Einar Ólafsson ehf Skagabraut 9-11

Borgarnes

Bílabær sf, bífreiðaverkstæði Brákarbraut 5
Blómasetrið Skúlagötu 13
Borgarverk hf, vinnuvélar Sólbacka 17-19
Dvalarheimili aldraðra Borgarbraut 65

Dýralæknabjónusta Vesturlands ehf Þórðargötu 24

Eyja- og Miklaholtshreppur Hjarðarfelli 2

Gámabjónusta Vesturlands ehf Sólbacka 9

Landbúnaðarháskóli Íslands Hvanneyri

Landnámssetur Íslands Brákarbraut 13-15

Samtök sveitarfélaga í Vesturlandskjördæmi Bjarnarbraut 8

Sigur-garðar sf Laufskálum 2

Solo hársnyrtistofa sf Hymurtorgi

SÓ Húsbyggingar sf Litlu-Brekku

Sæmundur Sigmundsson ehf Brákarbraut 20

Vatnsverk ehf, Guðjón og Árni ehf Egilsgötu 17

Vegamót, þjónustumiðstöð Vegamótum

Vélaverkstæði Kristjáns ehf Brákarbraut 20

Þjónustumiðstöðin Húsafelli ehf Húsafelli 3

Stykkishólmur

Bókhaldsstofan Stykkishólmi ehf Aðalgötu 20

Farfuglaheimilið Sjónarhóll ehf Lágaholti 21

Helgafellssveit Birkilundi 43

Hótel Stykkishólmur ehf Borgarbraut 8

Narfeyrarstofa, veitingahús Aðalgötu 3

Sæfell ehf Hafnargötu 9

Sæferðir ehf Smiðjustig 3

Tindur ehf Hjallatanga 10

Vaktþjónustan Vökustaur ehf Aðalgötu 12

P.B.Borg trésmiðja ehf Silfurgötu 36

Grundarfjörður
Berg-vélsmiðja ehf Ártúni 4

Hótel Framnes Grundarfirði
Hrannarbrúin sf Hrannarstig 5

Kaffi 59 Grundargötu 59

Ólafsvík

Maggi Ingimars ehf Sandholti 42

TS Vélaleiga ehf Stekkjarholti 11

Tölvuverk bókhaldsþjónusta sf Kirkjutúni 2

Útgerðarfélagið Guðmundur ehf Brautarholti 18

Snæfellsbær

Búðakirkja Kálfárvöllum

Hellissandur

Esjar ehf Hafnargötu 14

KG Fiskverkun ehf Melnesi 1

Nónvarða ehf Bárðarási 6

Sjávariðjan Rifi hf Hafnargötu 8

Skarðsvík ehf Munaðarhóli 10

Vélsmiðja Árna Jóns ehf Smiðjugötu 6

Búðardalur

Dalabyggð Miðbraut 11

Reykholahreppur

Þörungaverksmiðjan hf Reykhólum

Ísafjörður

Félag opinberra starfsmanna á Vestfjörðum Aðalstræti 24

FishTec sf Suðurgötu 9

Fiskmarkaður Ísafjarðar Brautarholti 4

H.V. umboðsverslun ehf-Heklu sölumboð Suðurgötu 9

Hafnarbrúin Hafnarhúsinu

Ísblíkk ehf Árnagötu 1

Ísfang hf, útlutningur sjávarafurða Suðurgötu 12

Sjúkráþjálfun Vestfjarða ehf Eyrargötu 2

Særaf ehf Aðalstræti 20

Tréver sf Hafraholti 34

Tækniþjónusta Vestfjarða ehf Aðalstræti 26

Útgerðarfélagið Kjölur ehf Úrðarvegi 37

Útgerðarfélagið Öngull ehf Engjavegi 28

Verslunin Konur og Menn Hafnarstræti 9-13

Vélsmiðja Ísafjarðar ehf Mjósundi 1

Bolungarvík

Bolungarvíkurkaupstaður Aðalstræti 12

Fiskmarkaður Bolungarvíkur og Suðureyrar ehf Árbæjarkanti 3

Glaður ehf Traðarstig 1

Klúka ehf Holtabrún 6

Páll Helgi ehf Traðarlandi 2

Ráðhús ehf Miðstræti 1

Sigurgeir G. Jóhannsson ehf Hafnargötu 17

Vélsmiðjan og Mjólnir ehf Mávakambi 2

Súðavík

Vikurbúðin ehf Grundarstræti 1

Suðureyri

Berti G ÍS-161 Eyrargötu 4

Klofningur ehf Aðalgötu 59





Njóttu lífsins

Fastus býður uppá fjölbreytt úrval af rafskutlum

- Meðfærilegar í notkun
- Einfaldar stillingar

Hafðu samband
og við hjálpum þér
að finna rafskutlu
við hæfi



FASTUS_HI_Gr.01.13

Síðumúli 16

• 108 Reykjavík

• Sími 580 3900

• www.fastus.is

• Verslun opin mán - fös 8.30 - 17.00

Pökkum eftirtöldum aðilum veittan stuðning við málstað SÍBS

Patreksfjörður

Flakkarinn ehf Brjánslæk
Oddi hf, fiskvinnsla-útgerð
Eyrargötu 1

Tálknafjörður

Allt í jánum ehf Hrafnadalsvegi
Gistiheimilið Bjarmalandi ehf
Bugatúni 8
T.V. Verk ehf Strandgötu 37
Tálknafjarðarheppur Miðtúni 1

Bildudalur

GSG vörubílaakstur-trésmíði ehf
Kríubakka 4

Pingeyri

Bibbi Jóns ehf Brekkugötu 21
Grillir ehf Vallargötu 2
Véla- og bílþjónusta Kristjáns ehf
Hafnarstræti 14

Árnesheppur

Hótel Djúpvík ehf Árnesheppi

Hvammstangi

Bifreiðaverkstæðið Bílagarði
Eyrarlandi 1
Félagsheimilið Ásbyrgi
Skjanni ehf Brekkugötu 10
Veidi félag Arnarvatnsheiðar og
Tvídægur Staðarbakka 1
Villi Valli ehf Eyrarlandi 1

Blönduós

Gistiheimilið Blönduból og
smáhýsi-Ljón norðursins
Blöndubýggð 9
Glaðheimar sumarhús opið allt árið
Grettir sf, fjölrítunarstofa
Pverbraut 1
Samstaða, skrifstofa
verkalýðsfélaga Pverholti 1
Sveitabakarí sf Auðkúlu 1
Vilko ehf Ægisbraut 1

Skagaströnd

Skagabyggð Höfnum
Sveitarfélagið Skagaströnd
Túnbraut 1-3
Vélaverkstæði Skagastrandar
Strandgötu 30

Vík ehf Hólabraut 5

Sauðárkrúkur

Fisk - Seafood hf Háeyri 1
Friðrik Jónsson ehf Borgarröst 8
Kaupfélag Skagfirðinga Ártorgi 1
K-Tak ehf Borgartúni 1
Skinnastöðin hf
Syðri-Ingveldarstöðum
Steinull hf Skarðseyri 5
Stoð ehf, verkfræðistofa
Aðalgötu 21
Verslun Haraldar Júlíussonar
Aðalgötu 22
Verslunarmannafélag Skagafjarðar
Borgarmýri 1

Vörumiðlun ehf Eyrarvegi 21

Varmahlíð

Akraheppur Skagafirði
Hofsós
Grafarós ehf Austurgötu 22
Íslenska fánasaumastofan ehf
Suðurbraut 8
Vesturfarasetrið Hofsósi
Siglufjörður
Gistihúsið Hvanneyri Aðalgötu 10
Heilbrigðisstofnunin Fjallabyggð
Hvanneyrarbraut
HM Pípulagnir Siglufirði ehf
Ránargötu 14
Siglufirðingur hf, togaraútgærd
Gránugötu 5

Akureyri

ÁS-Pípulagnir ehf Eikarlundi 29
Bifreiðaverkstæði Bjarnhéðins ehf
Fjölhnisgötu 2a
Blikkrás ehf Óseyri 16
Bókend ehf, bókhald og
endurskoðun Tryggvabraut 1
Dragi ehf Syðri-Tjörnnum
Dýralæknaþjónusta Eyjafjarðar ehf
Perlugötu 11
Efling sjúkráþjálfun ehf
Hafnarstræti 97
Endurhæfingarástöðin ehf
Glerárgötu 20
Fasteignasalan Hvammur ehf
Hafnarstræti 99-101

Félagsbúíð Hallgilsstöðum

Fjölhnir ehf, trésmíðja Fjölhnisgötu 2b
Framtíðareign ehf, fasteignasala
Þingvallastræti 2
Friðrik Páll Jónsson, háls-
nef- og eyrnalæknir, Austurbergi
Grófargil ehf Glerárgötu 36
Haukur og Bessi tannlæknar
Kaupangi Mýrarvegi
Hnýfill ehf Óseyri 22
Höfði, þvottahús Hafnarstræti 34
Ísgát ehf Furulundi 13f
Járnsmíðjan Varmi Hjalteyrargötu 6
Kjarnafæði hf Fjölhnisgötu 1b
Klettur-Skipaafgreiðsla ehf
Sokkatúni 1
Kælismiðjan Frost ehf Fjölhnisgötu 4b
Líkamsræktin Bjarg ehf
Bugðusíðu 1
Malbikun KM ehf Vörðutúni 4
Miðstöð ehf Draupnisgötu 3g
Molta ehf Pveráreyrum 1a
Múrið ehf Mýrartúni 4
Netkerfi og tölur ehf Steinahlíð 7c
Orlofsbyggðin Illugastöðum
Fnjóskadal
Pípulagningaþjónusta Bjarna F
Jónassonar ehf Melateigi 31
Samherji hf Glerárgötu 30
Sjómannaþlaðið Víkingur
Byggðavegi 101b



SPORTER





Inga Hrefna Jónsdóttir, forstöðusálfræðingur Reykjalundi
Rósa María Guðmundsdóttir, hjúkrunar- og teymisstjóri
geðsviðs Reykjalundar

HAM við þunglyndi

Eðlilegt er að finna fyrir mismunandi tilfinningum og allir finna öðru hvoru fyrir depurð. Tilfinningum fylgja bæði líkamleg einkenni og hugsanir og þær hafa áhrif á hegðun.

Talað er um þunglyndi þegar einkenni eru langvarandi og alvarleg, þannig að þau eru farin að hafa áhrif á daglegt líf. Þunglyndi er mjög algengt en allt að því fjórða hver kona og áttundi hver karlmaður þjáist af þunglyndi einhvern tíma á ævinni.

Orsakir þunglyndis geta verið margvíslegar bæði tengdar erfðum og umhverfi. Má þar nefna félagslegar aðstæður, erfiða lífsreynslu, veikindi, áföll og álag. Einnig geta langvarandi streituvaldar eins og atvinnuleysi, fjárhagsáhyggjur og hjónabandserfiðleikar verið áhættuþættir.

Í þunglyndi verða ekki aðeins breytingar á líðan heldur einnig á *hugsunum*, *líkamsviðbrögðum* og *hegðun*. Helstu einkenni þunglyndis eru depurð, áhugaleysi, svartsýni og jafnvel vonleysi. Margir finna fyrir orkuleysi, eiga erfitt með að koma sér að verki og virkni minnkar. Þessi vanlíðan getur leitt til þess að fólk dregur sig í hlé og einangrast félagslega. Þunglyndi getur líka haft neikvæð áhrif á einbeitingu, minni, svefn, matarlyst og áhuga á kynlífi.

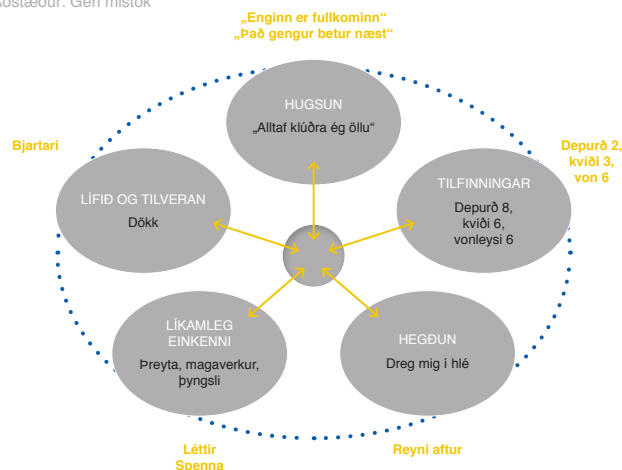
Til að skilja betur áhrif þunglyndis er gott að skoða hvernig hugsanir, tilfinningar, hegðun, líkamleg einkenni og viðhorf okkar til lífsins og tilverunnar hafa áhrif hvert á annað. Sem dæmi má nefna að breyting á hugsun hefur áhrif á líðan, hegðun og líkamleg einkenni. Hugsunin „alltaf klúðra ég öllu“ getur leitt til depurðar, kvíða og vonleysis en hugsanirnar „enginn er fullkominn“ og „það gengur betur næst“ geta leitt til minni depurðar og kvíða og það kemur jafnvel von í stað vonleysis.

Að takast á við þunglyndi

Hugræn atferlismeðferð (HAM) hefur gefist vel við þunglyndi. Þar eru kenndar aðferðir sem

ÞUNGLYNDISVIÐHRINGUR:

Aðstæður: Geri mistök



fólk getur gripið til hvenær sem á þarf að halda. Meðferðin beinist að því að hafa áhrif á líðan og draga úr þunglyndiseinkennum með því að breyta hugarfari og hegðun. Markmiðið er að draga úr neikvæðum hugsunum og auka virkni. Í vægu þunglyndi er hægt að nýta sér HAM sem sjálfshjálp eða með tiltölulega litlum stuðningi. Hins vegar ætti alltaf að leita aðstoðar fagfólks þegar um alvarlegt þunglyndi er að ræða.

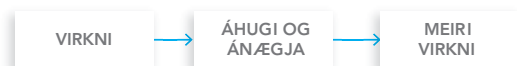
Í þunglyndi er algengt að fólk finni fyrir aukinni þreytu og orkuleysi, virkni minnki og dragi úr félagslegri þátttöku. Þess vegna er ein leiðin til að takast á við þunglyndi að auka virkni, þ.e.a.s. að gera meira.



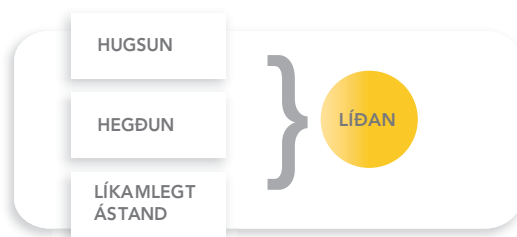
Sem dæmi má nefna hreyfingu, sinna áhugamálum, heimilisstörfum, verkefnum í vinnunni

Meðferðin beinist að því að draga úr þunglyndiseinkennum með því að breyta hugarfari og hegðun.

eða skólanum. Einnig skiptir máli að rækta samband við vini og fjölskyldu. Undir eðlilegum kringumstæðum þurfum við hvíld þegar við erum þreytt. Þegar við erum þunglynd er þetta aftur á móti þveröfugt. Við þurfum að gera meira til þess að vera ekki eins þreytt, en hafa þer í huga að oft þarf að byrja á því að gera hlutina til þess að fá áhuga á þeim og upplifa ánægju.



Gott dæmi um þetta er að auka hreyfingu, en rannsóknir benda til að reglubundin þjálfun geti dregið úr þunglyndiseinkennum. Virkni getur líka leitt til þess að okkur finnst við vera að taka stjórnina á lífi okkar aftur og koma einhverju í verk sem skiptir máli. Fyrsta skrefið til að auka virkni þarf ekki að vera svo stórt, það eru alls konar hlutir sem geta aukið ánægjuna, t.d. að hlusta á tónlist, lesa bók, fara út að ganga, hringja í einhvern, leika á hljóðfæri, fara í sund, kaffihús, bíó eða tefla.

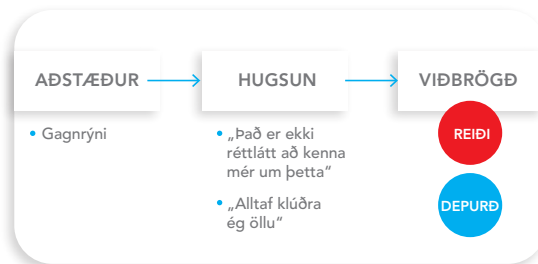


Þegar verið er að vinna með líðan og auka virkni er gott að setja sér markmið til dæmis varðandi lífsvenjur, samskipti við aðra, áhugamál, menntun eða atvinnu. Ef markmiðin eru stór getur hjálpað að skipta leiðinni að markmiðinu niður í áfanga líkt og leiðum milli tveggja staða. Góð markmið fela í sér lítil, afmörkuð og raunhæf skref. Mikilvægt er að hugsa í lausnum í stað hindrana og sjá fyrir sér hvað það myndi gera að ná takmarkinu.

Neikvæður hugsunarháttur er oft ríkjandi í þunglyndi. Til dæmis hugsa margir í svart-hvítu þegar þeim líður illa, annað hvort eru hlutirnir frábærir eða ömurlegir og af því að þeir eru ekki frábærir þá hljóta þeir að vera ömurlegir. Einnig er algengt að taka bara eftir því neikvæða, t.d. gagnrýni, en afskrifa það jákvæða, t.d. hrós. Þá er eins og horft sé á heiminn í gegnum svört gleraugu sem lita alla upplifun og túlkun.

Neikvæðum tilfinningum fylgir yfirleitt einhver hugsun. Oft þjóta þessar hugsanir svo hratt í gegnum hugann að það er erfitt að átta sig á þeim og stundum koma þær fram sem myndir.

Góðu fréttirnar eru að með því að vera meðvitaður um líðan og hugsanir er hægt að rök-ræða við sjálfan sig, finna mótrök og skynsam-



leg svör og sjá hlutina frá fleiri sjónarhornum. Með því að breyta hugsuninni batnar oft líðanin. Gott er til dæmis að spyrja sig: Er eitthvað sem styður neikvæðu hugsunina, eru aðrar skýringar mögulegar, hvað myndi ég segja við besta vin minn, nota ég tvo mælikvarða, einn á aðra og annan á mig?

Þó við rökræðum við okkur sjálf er það stundum ekki nóg til að sannfæra okkur um að neikvæðar hugsanir okkar eru ekki aðeins óhjálplegar heldur hafa litla stoð í raunveruleikanum. Þá er gott að safna reynslu með því að gera atferlistilraunir, þ.e. láta reyna á þessar hugsanir í ákveðnum aðstæðum. Besta leiðin til að komast að því hvort forspáin er rétt er að prófa hana í framkvæmd og læra af reynslunni. Til dæmis ef við búumst við því að það verði ekkert gaman að hitta vinina þá vitum við það ekki í raun nema prófa og sjá hvað gerist.

Hugræn atferlismeðferð á Reykjalundi Hugræn atferlismeðferð hófst á geðsviði Reykjalundar árið 1997 en í dag er hún veitt á öllum sviðum og er veigamikill þáttur í endurhæfingu staðarins. Ýmist er um hóp- eða einstaklingsmeðferð að ræða.

Geðteymi Reykjalundar hefur staðið á bak við þróun á íslenskri handbók um hugræna atferlismeðferð. Árið 2010 kom út ný útgáfa sem var skrifuð sem meðferðar- og sjálfshjálparbók. Til að bókin yrði aðgengileg sem flestum var ákveðið að setja hana á veraldarvefinn en þar er bæði hægt að lesa efnið, hlusta og vinna verkefni. Einnig er hægt að hlaða bókinni (hljóðskrá) í heild sinni niður, breyta letri og bakgrunni sem nýtist t.d. þeim sem eru með lesblindu. Styrkur frá líknarfélagi gerði það mögulegt að netaðgangur að HAM-bókinni er ókeypis og opinn fyrir alla. Hægt er að nálgast vefútgáfuna á www.ham.reykjalundur.is og bókin er hægt að kaupa á Reykjalundi og í flestum bókabúðum. Grein þessi er í stórum dráttum byggð á HAM bókinni. 



Rannsóknir benda til að reglubundin líkamsþjálfun geti dregið úr þunglyndiseinkennum. Fyrsta skrefið til að auka virkni þarf ekki að vera stórt.

Stiklur úr starfi SÍBS 2012-2013

2012

- 24 SEP** Opið hús í SÍBS-húsinu Síðumúla 6, kl. 16 – 18.
- 24 SEP** Fundur stjórnar Samtaka lungnasjúklinga.
- 26 SEP** Fundur Hjartaheilla á höfuðborgarsvæðinu.
- 29 SEP** Hjartahelgi með fjölbreyttri dagskrá í tilefni alþjóðlega Hjartadagsins.
- 30 SEP** Hjartahelgi með fjölbreyttri dagskrá í tilefni alþjóðlega Hjartadagsins.
- 1 OKT** Opið hús í SÍBS-húsinu Síðumúla 6, kl. 16 – 18.
- 7 OKT** SÍBS-dagurinn með opnu hús og vöfflukaffi í SÍBS-húsinu, Síðumúla 6.
- 8 OKT** Opið hús í SÍBS-húsinu Síðumúla 6, kl. 16 – 18.
- 10 OKT** Fundur stjórnar Vífils.
- 11 OKT** Fyrirlestur um líffæraigræðslur í SÍBS-húsinu.
- 15 OKT** Opið hús í SÍBS-húsinu Síðumúla 6, kl. 16 – 18.
- 17 OKT** Spjallfundur Hjartadrottninga.
- 18 OKT** Fundur félagsráðs SÍBS.
- 19 OKT** Unglingahópur Neistans hittist.
- 20 OKT** Aðalfundur Hjartaheilla.
- 22 OKT** Opið hús í SÍBS-húsinu Síðumúla 6, kl. 16 – 18.
- 23 OKT** Fundur stjórnar SÍBS.
- 27 OKT** SÍBS-þing 2012, aðalfundur samtakanna haldinn að Reykjalundi.
- 29 OKT** Opið hús í SÍBS-húsinu Síðumúla 6, kl. 16 – 18.
- 2 NOV** Spilakvöld foreldra hjartabarna í SÍBS-húsinu.

- 5 NOV** Opið hús í SÍBS-húsinu Síðumúla 6, kl. 16 – 18.
- 7 NOV** Eftirmiðdagsganga Hjartaheilla í Laugardalnum.
- 7 NOV** Kaffifundur Hjartadrottninga í SÍBS-húsinu.
- 12 NOV** Opið hús í SÍBS-húsinu Síðumúla 6, kl. 16 – 18.
- 13 NOV** Fundur stjórnar SÍBS.
- 13 NOV** Fundur foreldra barna með astma og ofnæmi í SÍBS-húsinu.
- 14 NOV** Fundur Hjartaheilla á höfuðborgarsvæðinu.
- 19 NOV** Opið hús í SÍBS-húsinu Síðumúla 6, kl. 16 – 18.
- 19 NOV** Stjórnarfundur Vífils.
- 21 NOV** Fundur Go-Red-verkefnisins í SÍBS-húsinu.
- 26 NOV** Opið hús í SÍBS-húsinu Síðumúla 6, kl. 16 – 18.
- 29 NOV** Fundur stjórnar Hjartaheilla.
- 29 NOV** Jólafundur Hjartaheilla, kvöldkaffi kl 20 – 23 í SÍBS-húsinu.
- 3 DES** Opið hús í SÍBS-húsinu Síðumúla 6, kl. 16 – 18.
- 4 DES** Fundur stjórnar SÍBS.
- 3 DES** Jólaball Neistans í safnaðarheimili Grensáskirkju.
- 10 DES** Opið hús í SÍBS-húsinu Síðumúla 6, kl. 16 – 18.
- 12 DES** Fundur Hjartaheilla á höfuðborgarsvæðinu.
- 17 DES** Opið hús í SÍBS-húsinu Síðumúla 6, kl. 16 – 18.

- 18 DES** Fundur stjórnar SÍBS.
- 19 DES** Fundur um Go-Red-verkefnið.
- 22 DES** Bíóferð Neistans.

2013

- 7 JAN** Opið hús í SÍBS-húsinu Síðumúla 6, kl. 16 – 18.
- 9 JAN** Fundur stjórnar Samtaka lungnasjúklinga.
- 10 JAN** Fundur um Go-Red-verkefnið.
- 14 JAN** Opið hús í SÍBS-húsinu Síðumúla 6, kl. 16 – 18.
- 15 JAN** Fundur stjórnar Astma- og ofnæmisfélagsins.
- 17 JAN** Fundur um Go-Red-verkefnið.
- 21 JAN** Opið hús í SÍBS-húsinu Síðumúla 6, kl. 16 – 18.
- 22 JAN** Fundur félagsráðs SÍBS.
- 22 JAN** Fundur foreldra barna með astma og ofnæmi í SÍBS-húsinu.
- 24 JAN** Fundur Hjartaheilla.
- 25 JAN** Fundur undirbúningshóps heimsleika líffæraþega 2013.
- 28 JAN** Opið hús í SÍBS-húsinu Síðumúla 6, kl. 16 – 18.
- 30 JAN** Fundur Hjartaheilla á höfuðborgarsvæðinu.
- 31 JAN** Fundur Hjartaheilla.
- 31 JAN** 31 jan Fundur stjórnar Astma- og ofnæmisfélagsins.

Akureyrardeild SÍBS lögð niður

Tilkynning frá stjórn Akureyrardeildar SÍBS þess efnis að deildin hefði verið lögð niður, var lesin upp á nýafstöðnu SÍBS-þingi þann 27. október.

Stjórn SÍBS þakkar deildinni samstarfið á liðnum árum.





Lyfjafyrirtækið GlaxoSmithKline er leiðandi á sviði þróunar og framleiðslu lyfja gegn ofnæmis-, og öndunarfærasjúkdómum. Markmið fyrirtækisins er að þróa lyf og heilsuvörur sem gera fólki kleift að áorka meiru, líða betur og lifa lengur.