

HEILSA
OG
VELLÍÐAN

Ester Rún Jónsdóttir



Heilsa og vellíðan

Ester Rún Jónsdóttir

3. maí 2022

Ester Rún Jónsdóttir

Þetta verkefni er lokaverkefni við Verkmenntaskóla Austurlands

Áfangi: LOKA3VE05

Kennari: Pjetur St. Arason

Leiðbeinandi: Hrönn Grímsdóttir

EFNISYFIRLIT

| | |
|---|----|
| ÞAKKIR | 5 |
| HVER ER ÉG? | 6 |
| SVEFN | 8 |
| 8 ATRIÐI SEM SVEFNINN HEFUR ÁHRIF Á..... | 9 |
| SVEFNSTIGIN FIMM | 10 |
| ÁHRIF „BLÁA LJÓSSINS“ Á SVEFN | 12 |
| SVEFNVENJUR | 14 |
| | 15 |
| VIÐMIÐ EFTIR ALDRI..... | 16 |
| HREYFING | 17 |
| ÁHRIF HREYFINGAR Á HEILANN..... | 19 |
| ÁHRIF HREYFINGAR Á ANDLEGA LÍÐAN | 21 |
| HREYFIVENJUR..... | 23 |
| VIÐMIÐ EFTIR ALDRI..... | 24 |
| NÆRING | 25 |
| FJÖLBREYTT FÆÐI | 26 |
| FYRSTI ÞRIÐJUNGUR MATARDISKSINS | 27 |
| ANNAR ÞRIÐJUNGUR MATARDISKSINS | 28 |
| ÞRIÐJI ÞRIÐJUNGUR MATARDISKSINS..... | 29 |
| VIÐBÆTTUR SYKUR..... | 31 |
| ALLT EÐA EKKERT HUGARFARIÐ..... | 33 |
| ANDLEG HEILSA..... | 35 |
| KVÍÐI..... | 36 |
| <i>Hvenær er kvíðinn orðin of mikill?</i> | 39 |
| STREITA | 41 |
| <i>Einkenni streitu</i> | 42 |
| SJÁLFSMAT..... | 43 |

| | |
|----------------------------|----|
| HVAÐ GETUM VIÐ GERT? | 46 |
| HEIMILDIR..... | 49 |
| SVEFN..... | 49 |
| HREYFING | 49 |
| NÆRING..... | 49 |
| ANDLEG HEILSA | 50 |
| MYNDASKRÁ..... | 52 |

ÞAKKIR

Þeir einstaklingar sem eiga þakkir skildar frá mér og eiga þar með þátt í þessari bók á einhvern hátt eru allmargir. Þessi bók væri ekki nærri því eins áhrifamikil og flott ef ekki væri fyrir allt flotta fólkið sem hefur hjálpað mér að gera þetta verkefni að veruleika.

Mig langar því að þakka öllu þessu frábæra fólki fyrir að gefa sér tíma í að hjálpa mér við að vinna þetta verkefni:

Arna Vilhjálmsdóttir

Beggi Ólafs

Davíð Rúnar

Erla Björnsdóttir

Helgi Freyr Rúnarsson

Hrönn Grímsdóttir

Indíana Nanna

Nökkvi Fjalar

Pálmar Ragnarsson

Rafn Franklín

Ragnheiður Þórarinsdóttir (mamma)

Sigurjón Ernir

HVER ER ÉG?

Ég heiti Ester Rún Jónsdóttir og er fædd árið 2003. Ég hef búið nær allt mitt líf austur á landi, nánar tiltekið í Neskaupstað. Ég er nemandi við Verkmenntaskóla Austurlands á náttúruvísindabraut, en ég stefni á útskrift núna í vor eða í maí 2022.



Ég hef alla mína tíð, eða frá því ég man eftir mér, verið rosalega mikill íþróttagarpur. Þegar ég var lítil stelpa prufaði ég að æfa flest allar þær íþróttagreinar sem stóðust til boða. Ég hef t.d. æft sund, skíði, fimleika, fótbolta, blak og frjalsar íþróttir. Eftir því sem ég þroskaðist og varð eldri kom þó að því að ég þurfti að velja á milli. Ég var mjög lengi í fótboltanum og mér fannst hann ótrúlega skemmtilegur, en ég ákvað þó að best væri að snúa sér alfarið að blakinu.

Ég hef æft blak í tæp þrettán ár og æfi nú með meistaraflokki Þróttar Fjarðabyggðar. Ég hef alltaf haft gríðarlega mikinn metnað og áhuga á öllu því sem tengist heilsunni, hvort sem að það tengist að ná árangri í minni íþrótt eða bara í lífinu sjálfu. Það var þó ekki fyrr en um sautján ára aldurinn sem ég fór að átta mig á því hvað heilsan skiptir okkur gríðarlega miklu máli.

Lífið er enginn dans á rósum, og við verðum að vinna fyrir hlutunum. Mikil streita og kvíði getur fylgt í kjölfar þess að þroskast og dafna, en þá þarf maður allt í einu að fara að axla ábyrgð. Þegar ég byrjaði í framhaldsskóla setti ég mikla pressu á sjálfa mig, þó svo að ég hafi ekki beint tekið eftir því þá. Ég vildi standa mig vel í öllu þ.e. í skólanum, blakinu og bara í lífinu almennt. Mín versta martröð var að bregðast fólkinu í kringum mig, sem að þróaði með sér mikinn kvíða innra með mér. Ég gerði einfaldlega allt sem í mínu valdi stóð til þess að skara fram úr. Það sem ég vissi ekki þá, en veit núna er að þetta er náttúrulega

brennlaður hugsunarháttur. Ég er ekki að lifa lífinu fyrir einhvern annan en sjálfan mig, og þessum hugsunarhætti þurfti ég að breyta.

Ég var ekki þessi litla saklausa stelpa sem ég var sem barn, heldur var ég að verða að fullorðnum einstaklingi. Ég þurfti að fara að taka lífinu alvarlega til þess að komast í gegnum framhaldsskólann, og til að ná lengra í minni íþrótt. En hvað felst í því að taka lífinu alvarlega? Jú, með því að huga að heilsunni því hún skiptir svo gríðarlega miklu máli. Ef heilsan er ekki upp á 10, þá verður hausinn ekki upp á 10 og að sama skapi verður líkaminn ekki upp á 10. Allt þetta helst í hendur og til að halda líkamanum í jafnvægi þarf heilsan að vera í forgangi.

Með þessu verkefni langar mig því að nýta tækifærið og fræða þig kæri lesandi um mikilvægi heilsunnar, og hvað við getum gert til að bæta okkar heilsu. Þá er ég ekki að tala um það að vera án allra sjúkdóma eða veikinda, heldur hvað við getum gert til þess að líða sem best í okkar eigin skinni. Mig langar að fjalla um þá þætti sem ég tel vera mikilvæga hvað heilsuna varðar, s.s. svefn, hreyfing, næring og andleg heilsa. Allir þessir þættir tengjast á einn eða annan hátt, og ef að eitt kerfi bilar hefur það áhrif á það næsta. Ef svefninn er ekki nægur hefur það áhrif á dagsformið og ef hreyfingin er undir ráðlögðum skammti getur það haft áhrif á svefninn. Það sést ekki utan á okkur hvort að við búum við góða heilsu eður ei. Það er ekki staðalímyndin sem skiptir máli, heldur það sem býr innra með okkur. Margir hafa tileinkað sér að bera sig saman við aðra í kringum sig og jafnvel fólk sem það þekkir ekkert til. En hvers vegna gerum við þetta? Ég held að allir hafi á einhverjum tímapunkti verið á þessum stað í lífinu, að bera sig saman við aðra. En það sem mestu máli skiptir er að hugsa vel um sjálfan sig, svo manni líði sem best í eigin skinni.



SVEFN

Það er ekkert mjög langt síðan við mennirnir fórum að átta okkur á mikilvægi svefns og áhrifum hans á okkar daglega líf. Í sannleika sagt þá eyðum við töluverðum tíma af okkar ævi án meðvitundar, en um þriðjungur ævi okkar fer í að sofa. Það er því nokkuð augljóst að svefninn skipti okkur gífurlega miklu máli, og við ættum aldrei að hugsa um



hann sem „afgangs tíma“. Það sem meira er þá er ýmis byggingarstarfsemi sem er bara virk á meðan við sofum, og því er mikilvægt að við höldum svefninum í ákveðinni rúttínu svo líkaminn hafi tíma til að endurnæra sig (3).

Líkami okkar fer í gegnum ákveðið ferli á meðan við sofum, en talið er að líkaminn sé á milli meðvitundar og meðvitundarleysis. Líkaminn nýtir tímann í að hvílast og hægir því á allri líkamsstarfsemi, s.s. hjartslættinum, sem og önduninni, og slekkur á vöðvunum. Þó svo að það hægist á allri líkamsstarfsemi líkamans, þá heldur heilinn ótrauður áfram allri sinni starfsemi. Ýmis byggingarstarfsemi á sér stað á meðan við sofum, en hún fellst t.d. í hreinsun líkamans þar sem skaðleg eiturefni eru fjarlægð úr líkamanum, styrkingu ónæmiskerfisins, endurnýjun frumna líkamans, að stilla minni og koma jafnvægi á tilfinningalegt ástand okkar. Þetta ferli er okkur gífurlega mikilvægt svo að

líkaminn geti starfað eðlilega og komist í gegnum daginn og veginn, í góðu andlegu sem og líkamlegu jafnvægi (3).

8 ATRÍÐI SEM SVEFNINN HEFUR ÁHRIF Á

Skap : Svefn hefur áhrif á skap og góður svefn gefur tilfinningamiðstöð heilans möguleika á að hvílast, svo við verðum jákvæð og spræk þegar við vöknum.

Afeitrun og hvíld : Heilinn gefur merki til vöðva um að slaka á þegar við sofum. Hann stjórnar einnig afeitrun, að fjarlægja skaðleg prótín sem hafa byggst upp yfir daginn.

Minni og nám : Þegar við sofum vinnur heilinn úr reynslu dagsins og velur hvað geymist og hvað ekki.

Hjarta og blóðþrýstingur : Blóðþrýstingur lækkar á nóttunni og minnkar þá álag á hjarta og æðakerfi sem dregur úr líkum á hjarta-og æðasjúkdómum.

Matarlyst : Svefn temprar hormón sem stjórna hungurtilfinningu en það hjálpar okkur að borða hæfilega og hafa stjórn á þyngdinni.

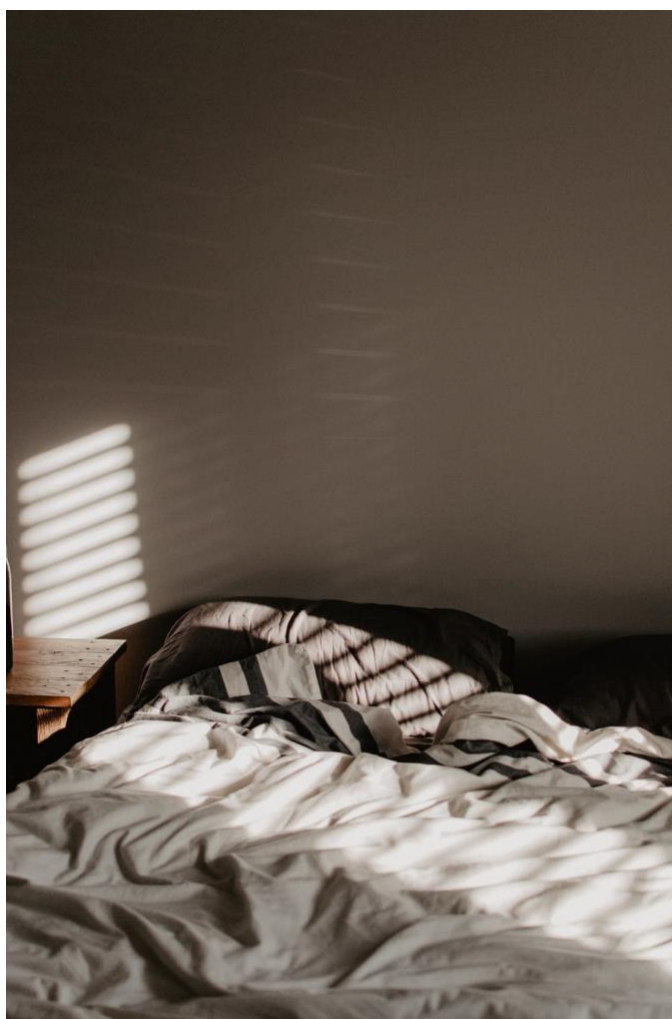
Ónæmi : Þegar við sofum framleiðir líkaminn T-frumur sem vinna gegn sýkingum og veirum og prótín sem vinna gegn bólgum.

Vöxtur : Í svefni losnar vaxtarhormón sem vinnur gegn frumuskemmdum og styrkir bein og vöðva.

Frumuviðgerð og húð : Með því að fá nægan svefn losum við andoxunarefni sem hjálpa til við að gera við frumur og minnka bólgur.

SVEFNSTIGIN FIMM

Við mannfólkið höfum ekki gert okkur grein fyrir því hversu flókið fyrirbæri svefninn er í raun og veru. Við förum í gegnum nokkur svokölluð „svefnstig“ á meðan við sofum, en þeim er síðan skipt upp í svokallaða „svefnhringi“. Svefnstigin eru í heildina fjögur talsins og einkennast öll af mis djúpum svefni. Fyrstu þrjú svefnstigin flokkast undir NREM-svefn, á meðan að fjórða og síðasta svefnstigið er aðeins frábrugðið þeim hinum og kallast REM-svefn. Við förum oft og mörgum sinnum í gegnum þessi tilteknu svefnstig yfir nóttina, og þá er talað um svokallaða svefnhringi. Hver svefnhringur nær yfir 90 mínútur skeið, og rannsóknir benda til þess að dýpsti svefninn, þ.e. svefnstig 3, sé ráðandi fyrri hluta nætur, en REM-svefninn seinni hluta nætur (1).



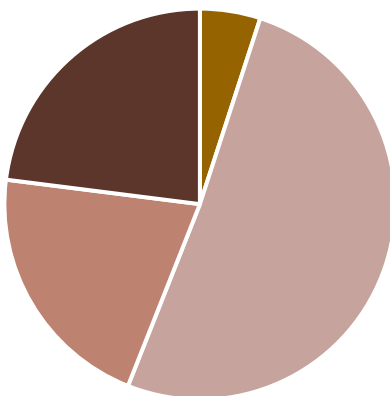
Erla Björnsdóttir:

„SETTU SVEFNINN Í FORGANG“

SVEFNSTIG 1 & 2 : Er léttasti svefninn en við eyðum mestum tíma næturinnar á svefnstigi 1 og 2. Á þessu stigi tekur að hægja á hjartslætti og öndun, líkamshitinn lækkar og augnhreyfingar breytast. Fáeinir vöðvakippir geta gert vart við sig þar sem að vöðvar líkamans taka að slakna. Þar sem að líkaminn er á milli svefns og vöku í þessum svefni er mjög auðvelt að vekja einstakling á meðan á þessu stendur (1).

SVEFNSTIG 3 : Einkennist af mjög djúpum svefni, sem er oft kallaður djúpsvefn. Djúpsvefninn er okkur mjög nauðsynlegur en hann sér um endurnýjun líkamans. Hann gefur líkamanum tækifæri á að hvíla sig, á meðan að heilinn sér um að endurnæra líkaman. Á þessu stigi verða hjartsláttur og öndun eins hæg og mögulegt er og vöðvarnir taka að slakna enn meira en áður. Á meðan að líkaminn er í hvíld er heilinn á fullu. Hann sér um að vöðvabygging eigi sér stað, fjarlægja skaðleg eiturefni úr líkamanum og að endurnýja frumur líkamans. Mjög erfitt er að vekja einstakling á þessu stigi og ef það tekst er sá hinn sami mjög þreyttur (1).

REM-SVEFN : Einkennist af hröðum augnhreyfingum á meðan að „lömunarástand“ nær að yfirbuga aðra vöðva líkamans, en þetta stig er oft tengt við drauma. Þetta „lömunarástand“ gegnir lykilhlutverki þar sem að það kemur í veg fyrir að við förum að leika drauma okkar eftir. Á þessu stigi verða hjartsláttur og öndun örari og blóðþrýstingurinn hækkar (1).



■ Vaka ■ Svefnstigi 1 & 2 ■ Svefnstigi 3 ■ REM-Svefn

Tekið af <https://svefnsetrid.ru.is/2020/10/15/almennt-um-svefn/>

ÁHRIF „BLÁA LJÓSSINS“ Á SVEFN

Margir kannast kannski við það að fara í símann eftir að hafa komið sér vel fyrir í rúminu, ætlað sér að læra smá eða jafnvel horfa á einn þátt. Eins saklaust og þetta hljómar, þá getur skjánotkun seint á kvöldin valdið skertum svefngæðum. Það sem að veldur þessu eru svokölluð „blá ljós“ sem koma frá ýmsum raftækjum, LED og flúorljósum, en þau hafa truflandi áhrif á líkamsklukku okkar (2).

*LÍKAMSKLUKKAN:

Klukka sem líkaminn notar til þess að stjórna ýmsum athöfnum, en hún endurtekur sig á sólarhrings fresti. Hún stjórnar t.d. hungri, einbeitingu, úrgangslausun, hormónaseytingu og líkamshita, en hennar mikilvægasta hlutverk er að greina á milli tíma svefns og vöku. Til þess að geta greint á milli svefns og vöku, nýtur hún sér eiginleika ljóss og myrkurs. Melatónín er hormón sem gegnir því lykilhlutverki að syfja okkur, en mikið ljós kemur í veg fyrir myndun melatóníns í líkamanum. (4).

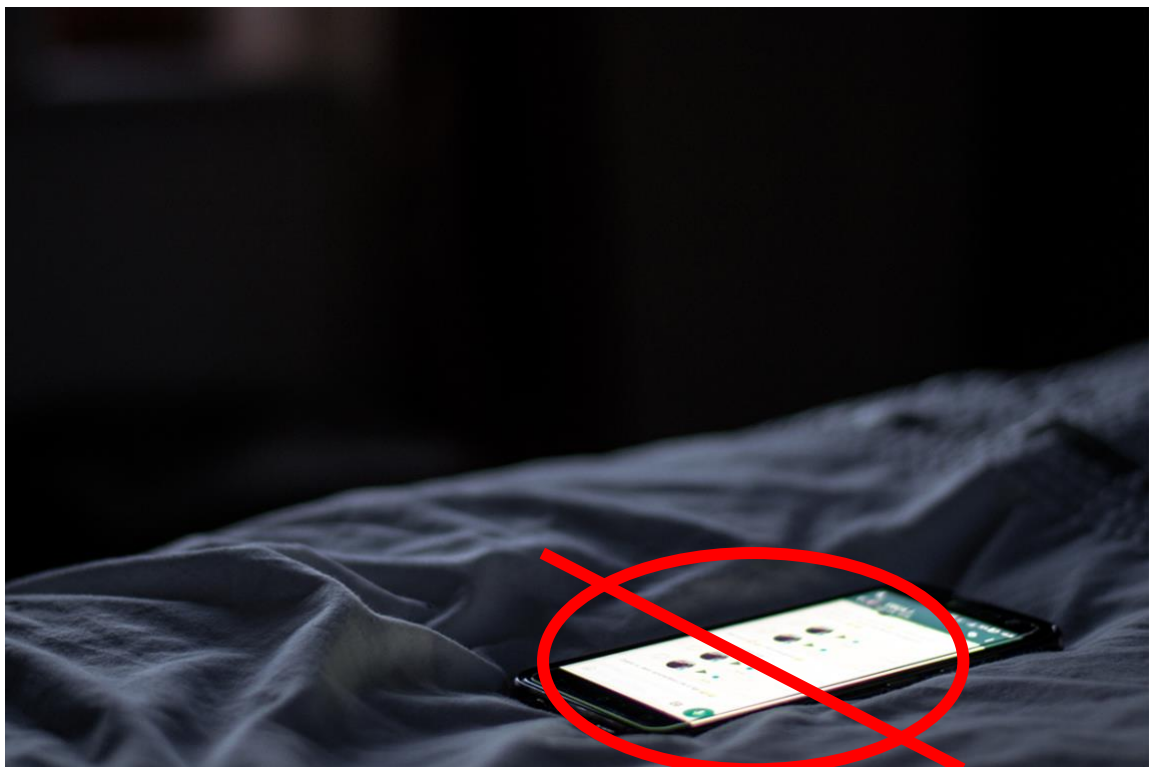


Þó svo allt sýnilegt ljós geti haft slæm áhrif á svefngæði okkar, þá eru hin tilteknu bláu ljós verst. Þessi tilteknu bláu ljós finnast víðast hvar, en sólin geislar frá sér miklu magni af bláu ljósi en þau eru einnig að finna í raftækjum, LED og flúorljósum. Blátt ljós gagnast okkur við ýmis athæfi en það heldur okkur vakandi, hækkar líkamshita, eykur

einbeitingu og léttir skap. Gallinn er hins vegar sá að ljósin geta haft áhrif á svefninn, þar sem að þau koma í veg fyrir framleiðslu melatóníns í líkamanum. Ef að veljum að glápa á sjónvarp langt fram eftir eða taka símann með í rúmið, erum við ómeðvitað að blekkja heilann. Við aukið ljós heldur heilinn að það sé

enn dagur og við finnum síður til þreytu, og fyrir vikið förum við seinna að sofa (2).

En hvað getum við gert til þess að draga úr áhrifum frá þessu bláa ljósi? Jú, við þurfum einfaldlega að forðast það þegar líður á kvöldið. Við getum t.d. dregið úr notkun LED og flúorljóss á kvöldin og slökkt á raftækjum, eða allvegana reynt að forðast þau 2-3 tímum fyrir svefn. Þetta getur hljóðað algjörlega óraunhæft, en þá er einnig hægt að byrja á að taka öll litlu skrefin t.d. að minnka allt birtustig í raftækjunum og þar með reynt að sía út allt blátt ljós (2).



SVEFNVENJUR

Svefn er ekki bara svefn. Þó svo að við teljum okkur hafa sofið vel og lengi, þá er líkaminn ekki alltaf á sama máli. Svefngæði skipta okkur miklu máli, þar sem að líkaminn þarf á sinni hvíld að halda. Það er þó margt hægt að gera til að bæta svefngæðin, en hafa þarf í huga að við erum öll ólík og það sem að virkar fyrir mig, virkar kannski ekkert endilega fyrir þig (3).

Það er erfiðara en að segja það að ætla sér einungis að fara fyrir að sofa. Líkaminn aðlagar sig að ýmsum aðstæðum og ef við erum vön að fara seint að sofa, getur verið erfitt að fá líkamann til þess að breyta þeim vana. Til eru góðar svefnvenjur sem gott er að fylgja eftir til að svefngæðin séu sem best:

Regla á svefntíma : Mikilvægt er að fara að sofa á svipuðum tíma og vakna á svipuðum tíma. Líka á frídögum og um helgar.

Forðumst síðdegislúra : Hjálpum líkamsklukkunni að stilla sig rétt og tökum ekki blund síðdegis. Þeir sem sofa ekki vel um nætur þurfa til dæmis að gæta þess að falla ekki í þá algengu gryfju að dotta yfir sjónvarpinu á kvöldin.

Rólegheit í aðdraganda svefns : Mikilvægt er að aðdragandi svefnsins sé rólegur og ávallt með svipuðum hætti. Hver og einn þarf að finna hvaða venjur henta best. Mikið áreiti frá ljósi svo sem tölvu og sjónvarpi er ekki hentugt stuttu fyrir svefninn.

Svefnvænt umhverfi : Svefnherbergið þarf að vera hæfilega dimmt, hæfilega svalt og rúmið þægilegt. Stemma þarf stigu við hávaða eða annarri truflun úr umhverfinu. Sjónvarp, tölvur eða handavinna í svefnherbergi er ekki til þess fallið að bæta svefn og gott er að klukka sé ekki áberandi í svefnherbergi. Rúmið er eingöngu ætlað fyrir svefn og kynlíf.

Förum fram úr ef við getum ekki sofið : Forðumst mikið ljósáreiti, höldum umhverfi rólegu, leggjum kapal, ráðum krossgátu eða annað sem dreifir huganum og förum aftur upp í rúm þegar okkur syfjar.

Lærum slökun : Slökun af ýmsum toga getur bæði hjálpað okkur að sofna á kvöldin og auðveldað okkur að sofna aftur ef við vöknum upp um nætur. Streituhormónin eru fljót að trufla getu okkar til að sofna ef við látum pirringinn yfir svefnleysinu ná tökum á okkur.

Regluleg hreyfing á daginn : Dagleg hreyfing bætir gæði svefns auk þess að efla heilsuna almennt. Hreyfing vinnur gegn áhrifum streitu á miðtaugakerfið. Mikil átök stuttu fyrir svefn eru þó ekki svefnvæn.

Forðumst kaffi og aðra koffíndrykki : Koffín er örvandi efni sem er lengi að brotna niður. Þeir sem eru viðkvæmir fyrir svefntruflun afvöldum koffíns verða því að gæta þess að innbyrða það ekki síðla dags og jafnvel ekki eftir kl 14 á daginn.

Áfengi og reykingar trufla svefn : Áfengi er deyfilyf og því finna margir slökunaráhrif þegar þeir nota áfengi og telja það geta hjálpað til við að sofna. Niðurbrotsefni áfengis valda hinsvegar streituáhrifum í líkamanum og trufla svefn. Heildaráhrifin eru því svefntruflandi og forðast ætti notkun þess. Fráhvarf vegna reykinga truflar svefn.

Reglulegar máltíðir : Förum hæfilega södd að sofa og forðumst þunga máltíð fyrir svefn. Létt máltíð fyrir svefn getur hjálpað við að sofna.

Tekið af <https://www.velvirk.is/is/jafnvaegi-i-lifinu/vellidan/svefn#almennt-um-svefn>



VIÐMIÐ EFTIR ALDRI

| ALDUR | SVEFNTÍMI |
|-----------------|----------------------|
| 0 - 3 mánaða | 14 - 17 klukku tímar |
| 4 - 11 mánaða | 12 - 15 klukku tímar |
| 1 - 2 ára | 11 - 14 klukku tímar |
| 3 - 5 ára | 10 - 13 klukku tímar |
| 6 - 13 ára | 9 - 11 klukku tímar |
| 14 - 17 ára | 8 - 10 klukku tímar |
| 18 - 65 ára | 7 - 9 klukku tímar |
| 66 ára og eldri | 7 - 8 klukku tímar |

Tekið af <https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/svefn-og-hvild/svefnthorf/svefnthorf-eftir-aldri/>

Davíð Rúnar:

„Fylgdu þessari röð: Svefn/hvöld, næring, hreyfing... ekki snúa röðinni við. Við erum alltof dugleg að klípa klukku tíma af svefninum til að æfa klukku tíma lengur þegar að við ættum einmitt að gera öfugt. Meiri og betri hvöld: meiri gæði í æfingum sem skilar meiri bætingum og enn meiri lífsgæðum heilt yfir.“



HREYFING

Hreyfing er mikilvæg öllum, bæði ungum sem öldnum. Hún gegnir lykilhlutverki fyrir andlega, sem og líkamlega heilsu okkar og vellíðan. Hún t.a.m. dregur úr áhættu á ýmsum alvarlegum sjúkdómum, þar með talið hjarta- og æðasjúkdómar, sykursýki, krabbamein, heilablóðfall og þunglyndi. Hreyfing gegnir nokkrum



lykilhlutverkum í okkar lífi, en hún m.a. lætur okkur líða vel, eykur kraft og styrk okkar, bætir svefngæði og einbeitingu og styrkir ónæmiskerfið. Hreyfingin sér um að halda okkur gangandi, en með því að stunda einhvers konar hreyfingu styrkjum við hjartað og aukum heilastarfsemi okkar. Þessi upptalning inniheldur þó aðeins brotabrot af þeim áhrifum sem hreyfing hefur á líkamann (1).

Orðið „HREYFING“ kveikir á einhverjum viðvörunarbjöllum hjá okkur flestum, og við förum oft en ekki í eitthvað kerfi þegar við heyrum þetta orð, en hvers vegna? Það er ekki eins og orðið hafi svaka djúpa merkingu líkt og „Jæja, núna þarft þú að hlaupa maraþon“ eða „Núna þarft þú að hjóla hringinn í kringum landið“ eða „Skelltu þér nú á CrossFit æfingu!“. Með hreyfingu er einungis átt við hverskyns athöfn sem krefst einhvers konar orkuframleiðslu. Við vitum flest öll að hreyfing er mikilvæg, en vitum við hversu mikilvæg? Hún hefur ekki aðeins

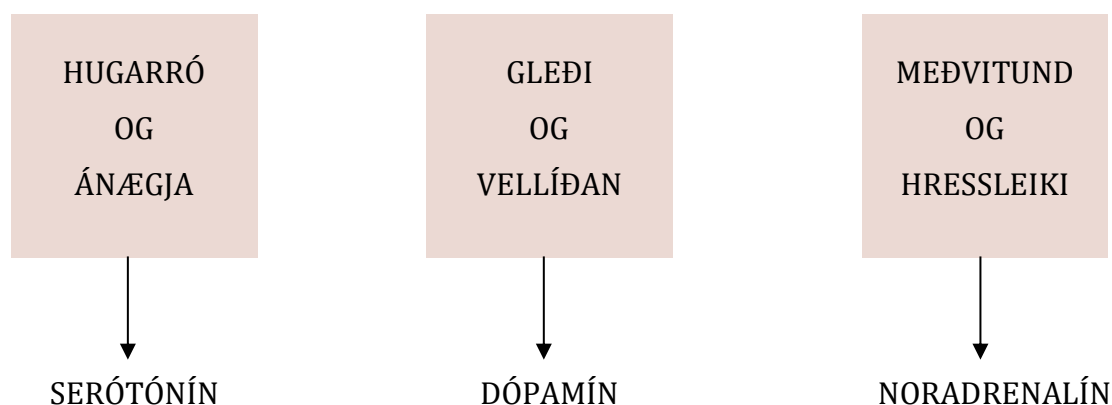
áhrif á líkamsþyngdina, heldur hefur hún áhrif á alla líkamsstarfsemina, s.s. heilan, hjartað og genin. Lítil hreyfing er margfalt sinnum betri kostur heldur en að sleppa henni alveg (1).

Við gerum okkur flest ekki grein fyrir því hve mikil áhrif lítil hreyfing hefur á líkamann, en að stunda litla hreyfingu á hverjum einasta degi bætir heilsu okkar og vellíðan til muna. Með lítilli hreyfingu er átt við hverskyns athöfn sem samsvarar hálf tíma göngutúr á dag. Það er í lagi að skipta hálf tímanum niður, en helst ekki í minni búta en 10 mínútur í senn (öll hreyfing er þó mikilvæg). Ekki missa trúna þó þú náir ekki þessari hálf tíma hreyfingu alla daga vikunnar, því rannsóknir benda til þess að 92 mínútna ganga á viku lengir lífið um tæp þrjú ár. Það er ekki nauðsynlegt að svitna eða vera lafmóð til þess að auka lífsgæði. Öll hverskyns hreyfing hefur heilsuþætandi áhrif. Hvort sem við stundum CrossFit, golf eða garðvinnu þá eigum við það sameiginlegt að huga að lífsgæðum okkar og vellíðan (1).

| ÁHRIF HREYFINGAR Á LÍKAMANN | |
|--|---|
| Lengir lífið í árum | Eykur lífsgæði okkar |
| Bætir minni og einbeitingu | Minnkar fallhættu |
| Minnkar líkur á beinbrotum | Heldur þyngdinni í skefjum |
| Minnkar líkur á bæði þunglyndi og kvíða | Styrkir hjarta og vöðva líkamans |
| Minnkar líkur á ýmsum gerðum krabbameina | Verndar gegn þeim sjúkdómum sem valda algengustu heilsumeinum einstaklinga í þjóðfélaginu |

ÁHRIF HREYFINGAR Á HEILANN

Við könnumst öll við starfsemi heilans og hans mikilvægustu hlutverk. Spurningin er þó hvort við þekkjum hann nógu vel? Jú heilinn liggur í höfuðkúpunni í höfðinu á okkur og vegur um eitt kíló. Hann er talinn flóknasta líffæri líkamans. Hlutverk hans er að geyma alla okkar meðvitund, þ.e.a.s. minningarnar okkar frá æskudögum til dagsins í dag og allar okkar tilfinningar. En er þessi þekking nóg ein og sér? Er engin ástæða til að grafa aðeins lengra? Svarið er JÚ. Hreyfing hefur t.a.m. mikil áhrif á heilastarfsemi okkar og líðan. Efnin serótónín, dópamín, noradrenalín og endorfín eru öll hormón sem finnast í líkamanum og eru mikilvæg þegar kemur að sambandi hreyfingar og heilans (1).



Endorfín eykst í líkamanum við ýmsar athafnir s.s. hlátur, mat og kynlíf, en ekkert er eins áhrifaríkt á vinnslu endorfíns í líkamanum og hreyfing. Endorfín sér um að draga úr sársauka og auka vellíðan, og er oft kallað “*hið innra morfín*“. Aðeins hálf tíma hreyfing eykur endorfínskammt líkamans sem samsvarar 10 mg af morfíni, en það er svipaður skammtur og maður fær á sjúkrahúsi með slæmt beinbrot. Heilinn losar þessi efni við líkamlega áreynslu, en framleiðslan á þeim hefst nokkrum mínútum (5-15 mínútur) eftir að áreynslu líkur (1).

***DREKASVÆÐIÐ:**

Svokallað drekasvæði er staðsett í heilanum og gegnir mikilvægu hlutverki í hugrænni færni okkar, en það sér um að taka á móti upplýsingum og kalla fram minningar. Ef við þjáumst af mikilli streitu eða þunglyndi getur það haft slæm áhrif á starfsemi drekasvæðisins. Rannsóknir benda til þess að þolþjálfun og góð hreyfing, þ.m.t. rösk ganga, valdi því að drekasvæðið stækkar og vinnur betur. Það eitt að ganga í um 5 - 10 mínútur áður en maður byrjar að vinna að flóknu og skapandi verkefni, eykur hugmyndaflæðið um 50% (2).

Hreyfing hefur góð áhrif á minni okkar og einbeitingu. Það er hægt að líkja starfsemi heilans við „forrit“, en því meira sem við æfum, því öflugra verður forritið og því minna þurfum við að nota heilan við iðkunina. Hreyfing hefur jákvæð áhrif á forritun heilans, en þau virka betur og heilastarfsemin skilar meiri árangri. Þetta byggir helst á því að tengslin á milli ólíkra heilasvæða styrkjast. Hreyfing leiðir m.a. til þess að ennisblaðið vinnur betur með gagnaugablaðinu og hnakkablaðinu. Því betri samvinna sem er á milli hluta heilans, því virkari verða forritin og þeim mun betur starfar heilinn í heild (1).

Arna Vilhjálmsdóttir:

„Ekki hætta að prófa mismunandi hreyfingu þangað til þú finnur það sem þér finnst gaman! Það er ekkert þannig að eitt hentar öllum, þannig ef þú filar ekki eitthvað, ekki gefast upp! Líkaminn okkar er hannaður til að hreyfa sig og vellíðunartilfinningin sem fylgir er engu lík.“

ÁHRIF HREYFINGAR Á ANDLEGA LÍÐAN

Hreyfing hefur jafn mikil áhrif á andlegu heilsuna, eins og þá líkamlegu. Eins og áður hefur komið fram þá hafa *serótónín*, *dópamín*, *noradrenalín* og *endorfin* mikil áhrif á okkar vellíðan, en þessi hormón losna við hreyfingu.

Hreyfing er góð leið til að minnka kvíða og koma í veg fyrir þunglyndi. Þegar við hreyfum okkur þurfa vöðvar líkamans á meira súrefni og krafti að halda, sem gerir það að verkum að hjartað vinnur hraðar til að auka blóðflæði til vöðvanna. Á meðan að vöðvarnir njóta góðs af auknu blóðflæði, kemst minna blóð til heilans. Þegar heilinn fær minna blóð hægir á þeirri heilastarfsemi sem ekki er talin lífsnauðsynleg. Ennisblaðið er talið vera miðstöð kvíða, þunglyndis og streitu, en það hægir á starfsemi sinni við hreyfingu. Heilinn fær því ekki nægilegt blóð til þess að hann geti verið kvíðafullur þar sem að blóðið er í notkun hjá vöðvunum (1).



Djúpt inni í heilanum er mandlan sem kemur við sögu í tilfinningalífinu, aðallega þegar við verðum hrædd eða kvíðin. Ef mandlan fengi að ráða ferðinni myndum við ávallt taka slæmar ákvarðanir, þ.e. við myndum ávallt velja kostinn sem hentar okkur best hverju sinni. Okkur myndi alltaf líða vel vegna þess að við myndum forðast allt sem er á einhvern hátt, „óþægilegt“. Við myndum forðast allar „óþægilegu“ tilfinningarnar, s.s. hræðslu, depurð eða streitu, án þess að hugsa um afleiðingarnar (1).

Sem betur fer er mandlan ekki sá hluti heilans sem fær að ráða því hvað við gerum, heldur er annar hluti heilans sem sér um að draga úr áhrifum möndlunar og stöðva hvatvísina. Hinn „hugsandi heili“, samanstendur af ennisblaðinu og heilaberkinum, og sér til þess að tilfinningarnar ráða ekki yfir okkur. Til þess að hinn „hugsandi heili“ geti haldið möndlunni í skefjum þarf að vera sterk tenging á milli þeirra svo við missum ekki stjórn á okkur. Í því samhengi gegnir hreyfing lykilhlutverki. Til þess að tengingin á milli þessara tveggja hluta heilans sé sterk, þurfum við að hreyfa okkur. Hreyfinginn eykur möguleika ennisblaðsins á að taka í taumana sem leiðir til minni hvatvísu, kvíða og óróleika (1).

Helgi Freyr Rúnarsson:

„Hugsaðu meira um það að hreyfa þig fjölbreytt heldur en að hreyfa þig mikið.“

HREYFIVENJUR

Dagleg hreyfing er góð venja og mikilvæg fyrir heilbrigðan lífstíl. Það er þó auðveldara sagt en gert að ætla sér að byrja að hreyfa sig daglega. Það er því gott að fylgja auðveldum en góðum hreyfivenjum til að koma sér af stað:

Hafðu gaman að hreyfingunni : Mikilvægt er að finnast gaman að hreyfingunni, og að hún henti þínum líkama.

Finndu þér æfingafélaga : Að æfa með vini, ættingja eða maka getur lífgað upp á hreyfinguna og hún verður miklu skemmtilegri fyrir vikið.

Ekki gera alltaf það sama : Gott getur verið að hafa hreyfinguna fjölbreytta, t.d. ganga einn daginn, hjóla annan daginn og gera heimilsverkinn hinn daginn (ryksuga eða slá grasið).

Tími dagsins : Veldu þann tíma dags sem hentar þér og passaðu að hreyfa þig ekki rétt eftir máltíð.

Ekki örvænta : Það getur tekið vikur jafnvel mánuði að finna fyrir einhverjum ávinningi hreyfingar, s.s. meiri styrk, úthald eða orku. Ef þú missir úr degi, skaltu ekki hætta að hreyfa þig þar sem það getur verið erfitt að byrja aftur.

Gerðu hreyfinguna skemmtilega : Finndu skemmtilega afþreyingu, eins og að fara í göngutúr, dansa, hjóla eða æfðu þá íþrótt sem þér finnst skemmtileg. Það getur hjálpað að hlusta á tónlist eða á hljóðbók á meðan til að dreyfa huganum.

Notaðu stigan : Notaðu frekar stigan, heldur en að taka lyftuna.



VIÐMIÐ EFTIR ALDRI

| RÁÐLÖGÐ HREYFING EFTIR ALDURSHÓPUM | | | |
|------------------------------------|---|--|---|
| 3 - 5 ára | 6 - 17 ára | 18 - 64 ára | 65 ára og eldri |
| Líkamleg hreyfing daglega | 60 mínútna hreyfing á dag með hárrí ákefð | Að minnsta kosti 150 mínútna hreyfing á viku | Að minnsta kosti 150 mínútna hreyfing á viku *Jafnvægisæfingar mikilvægar |

Tekið af <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pdfs/FrameworkGraphicV11.pdf>



NÆRING



Við vitum öll að við þurfum á næringu að halda til þess að geta lifað. Til eru ýmis næringarefni, vítamín og steinefni sem við þurfum á að halda og því getur verið mikið þúsluspil að finna holla og góða næringu sem að inniheldur öll þau efni sem líkaminn þarf á að halda. Við þurfum að huga að því hvað við erum að setja ofan í okkur dags

daglega ef að við ætlum að lifa sem heilbrigðustu lífi.

Ég ætla ekki að messa yfir ykkur hvað þið EIGIÐ að borða, HVENÆR og HVERNIG, eða þá hvaða matarkúrar eru árangursríkastir og bestir. BARA ALLS EKKI. Ég ætla einfaldlega að fjalla um mataræði í heild sinni, þ.e. að þú kæri lesandi áttar þig á að með því einu að borða fjölbreytta fæðu í hæfilegu magni tryggir þú að líkaminn fái öll þau næringarefni sem hann þarf á að halda til að lifa heilbrigðu og góðu lífi.

Með því að passa að líkaminn fái öll þau næringarefni sem hann þarf á að halda, minnkar maður líkurnar á alls kyns líkamlegum, sem og andlegum langvarandi kvillum til muna s.s. sykursýki og hjarta- og æðasjúkdómum. Það sem mestu máli skiptir er að borða næringarríka fæðu í réttu magni fyrir þinn líkama. Með þessu

móti getum við borðað flest alla fæðu, í hóflegu magni, og engin þörf er á að útiloka eina eða aðra fæðutegund (5).

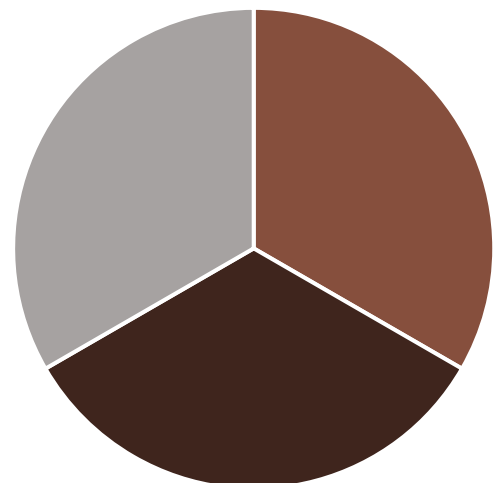
Sigurjón Ernir:

„Borðaðu í takt við blóðsykur/blóðsykursstjórn. Þjálfaðu líkamann í að brenna fitu jafnt sem kolvetnum sem orkugjafa (Metabolic flexibility).“

FJÖLBREYTT FÆÐI

Hvað er átt við þegar talað er um fjölbreytt fæði? Jú, fjölbreytt fæði er það þegar líkaminn fær öll þau næringarefni sem eru honum mikilvæg, s.s. kolvetni, fita, prótein, vítamín, steinefni og vatn. Þau matvæli sem rík eru af þessum tilteknu næringarefnum koma flest öll af náttúrunnar hendi þ.e. grænmeti, ávextir, ber, hnetur, fræ, heilkornavörur, baunir og linsur, fiskur, olíur, mjólkurvörur, kjöt og drykkjarvatn. Það ber að forðast þær matvörur sem eru unnar, en þær innihalda oft á tíðum mikið af mettaðri fitu, sykri eða salti. Unnar matvörur eru t.d. allt sælgæti, snakk, gosdrykkir, kex, kökur, skyndibiti og margar unnar kjötvörur (1). Til að passa að við fáum sem næringarríkasta máltíð hverju sinni er oft talað um “hinn þrískipta disk”. Með því að skipta disknum niður í þrjá jafnstóra parta, auðveldar það okkur að borða holla og góða fæðu í réttum hlutföllum (5).

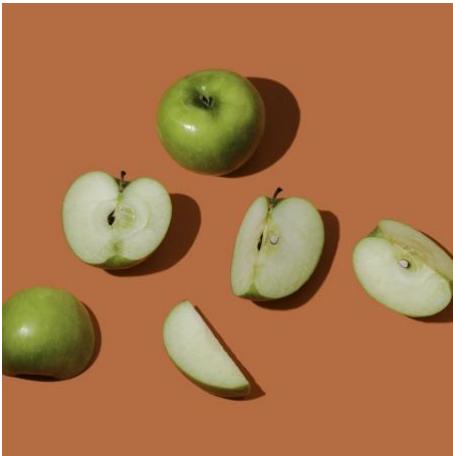
- Grænmeti og/eða ávextir
- Heilkornapasta, hýðishrísgrjón, bygg, kartöflur eða gróft brauð
- Próteinrík matvæli s.s. fiskur, kjöt, egg eða baunir



FYRSTI ÞRIÐJUNGUR MATARDISKSINS

Ávextir og grænmeti spila mikilvægan þátt í fjölbreyttu fæði, en þriðjungur af disknum á að flokkast til ávaxta og/eða grænmetis. Þó svo að margir borða mikið af ávöxtum og grænmeti á dag eru þó nokkrir sem að mættu auka neysluna á þeim, og þá sérstaklega á grænmeti (5).

Ávextir og grænmeti innihalda mikið magn af vítamínum og steinefnum, og margt gróft grænmeti er mjög trefjaríkt. Ráðlagt er að borða a.m.k. fimm skammta af ávöxtum og grænmeti á dag, en það jafngildir 500 grömmum. Af þessum fimm skömmtum ætti grænmeti að vera í meirihluta, þ.e. að MINNSTA kosti helmingurinn ætti að vera grænmeti (5).



Enginn einn ávöxtur eða grænmeti inniheldur öll þau vítamín og steinefni sem líkaminn þarf á að halda, svo við þurfum að borða nóg af mismunandi ávöxtum og grænmeti yfir daginn. Neysla þeirra getur minnkað líkur á ýmsum sjúkdómum, en þeir geta lækkað blóðþrýsting, dregið úr hættu á ýmsum hjarta- og æðasjúkdómum, sykursýki af tegund 2, ýmsum tegundum krabbameina og heilablóðfalli svo eitthvað sé nefnt (8).

| ÝMSAR RÁÐLEGGINGAR |
|--|
| Borða ávexti og grænmeti með öllum máltíðum og í millimál |
| Borða fjölbreytt úrval af grænmeti, bæði gróft og trefjaríkt |
| Borða bæði hrátt og matreitt grænmeti og blanda þeim út í ýmsa rétti |
| Velja ávexti og grænmeti sem álegg á brauð |

ANNAR ÞRIÐJUNGUR MATARDISKSINS



Heilkorn spila mikilvægan þátt í fjölbreyttu fæði, en þriðjungur af disknum á að flokkast til einhverskonar heilkorna. Heilkornin eru rík af B-vítamínum, E-vítamíni, magnesíum og trefjum sem að gegna mikilvægu hlutverki í stjórnun meltingarinnar. Ráðlagt er að borða heilkorn minnsta tvisvar á dag. Neysla þeirra getur minnkað líkur á ýmsum

sjúkdómum, s.s. sykursýki af tegund 2, hjarta- og æðasjúkdómum og krabbameini í ristli svo eitthvað sé nefnt (5).

| ÝMSAR RÁÐLEGGINGAR |
|--|
| Velja brauð eða aðrar matvörur úr heilkorni |
| Nota heilkorn í bakstur og grauta |
| Nota bygg, hýðishrísgjón og heilkornapasta sem meðlæti |
| Velja kornvörur sem eru merktar með skrárgatinu |

Tekið af https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item25796/Radleggingar%20mataraedi_vef_utgafa_2021.pdf

ÞRIÐJI ÞRIÐJUNGUR MATARDISKSINS

Prótein spila mikilvægan þátt í fjölbreyttu fæði, en þriðjungur af disknum á að flokkast til einhverskonar próteingjafa. Prótein finnast meðal annars í fisk, kjöti, hreinum mjólkurvörum, eggjum og baunum (5).

Próteinið gegnir mikilvægu hlutverki í líkama okkar en það er að finna um allan líkamann, s.s. í vöðvum, beinum, húð, hári og vefjum. Prótein er aðalbyggingarefni líkamans og stuðlar m.a. að myndun ensíma sem að sjá um mörg efnahvörf líkamans og myndun blóðrauða sem flytur súrefnið í blóðinu. Prótein eru búin til úr svokölluðum



amínósýrum, en þeim er skipt í tvo hópa eftir því hvort að þær eru lífsnauðsynlegar eður ei (3). Líkaminn getur framleitt meiri hlutann af þeim amínósýrum sem hann þarf á að halda, en þær amínósýrur sem líkaminn nær ekki að framleiða sjálfur kallast “lífsnauðsynlegar amínósýrur”. Þessar lífsnauðsynlegu amínósýrur er ekki hægt að nálgast annars staðar en úr fæðunni. Við þurfum því að borða próteinríkan mat þar sem að þessar lífsnauðsynlegu amínósýrur eru til staðar (6).

| ÝMSAR RÁÐLEGGINGAR |
|---|
| Nota hvert tækifæri til að fá sér fisk |
| Velja fyrst og fremt óunnið, magurt kjöt |
| Velja skráargatsmerktar vörur |
| Takmarka neyslu á vörum með mikilli mettaðri fitu |

PRÓTEINGJAFAR :

| FISKUR | KJÖT | MJÓLKURVÖRUR |
|--|---|--|
| <p>Fiskurinn er góður próteingjafi, en hann er ekki síður mikilvæg uppspretta annarra næringarefni s.s. selens og jöðs. Í feitum fisk er einnig að finna mikið af D-vítamínum og ómega-3 fitusýrum, en erfitt er að finna þessi næringarefni annars staðar en í sjávarfangi. Ráðlagt er að borða fisk tvisvar til þrisvar í viku sem aðalrétt, en þar af á ein máltíðin að innihalda feitan fisk s.s. lax, bleikju eða makríl. Regluleg neysla af fiski getur minnkað líkur á ýmsum sjúkdómum, en mikilvægt er að borða bæði feitan sem og magran fisk þar sem að næringarinnihald þeirra er mismunandi (5).</p> | <p>Í kjöti er mikið af góðum og mikilvægum næringarefnum svo sem prótein, járn, og önnur mikilvæg steinefni. Það er þó mikilvægt að takmarka neyslu á unnu kjöti, þar sem að það getur verið heilsuspillandi og aukið líkur á ýmsum tegundum krabbameins og hjarta- og æðasjúkdómum. Þegar talað er um unnið kjöt er átt við allt það kjöt sem er reykt, saltað eða rotvarið með nítrati s.s. spægipylsa, saltkjöt, beikon, pylsur, bjúgur og skinka. Ráðlagt er að borða ekki meira en þrjár kjötmáltíðir á viku, og smávegis af kjötáleggi (5).</p> | <p>Mjólkurvörur innihalda mikið magn næringarefna, þar með talið kalk, jöð, prótein og önnur stein- og snefilefni. Of mikil neysla af mjólkurvörum getur þó leitt til þess að fæðið verði einhæft og skorti ýmis holl næringarefni. Ráðlagt er að neyta ekki meira en 500 g af hvers kyns mjólkurvörum á dag, hvort sem það er í formi drykkjar, dósar eða á disk (5).</p> |

VIÐBÆTTUR SYKUR

Þegar talað er um viðbættan sykur er átt við ALLAN þann sykur sem bætt er út í matvæli við framleiðslu á einn eða annan hátt. Sykur sem að finnst í ávöxtum (ávaxtasýkur) og ýmsum mjólkurvörum (mjólkursýkur) flokkast þó ekki undir viðbættan sykur þar sem að sá sykur kemur frá náttúrunnar hendi (7).

Ofneysla á sykri getur aukið bólgur í líkamanum, bælt ofnæmiskerfið, skert upptöku á mikilvægum vítamínum og steinefnum og ýtt undir ýmsa kvilla og sjúkdóma. Það er þó erfiðara en að segja það að ætla sér að forðast allan viðbættan sykur, þar sem sem að hann leynist út um allt. Við borðum miklu meira af sykri en við gerum okkur grein fyrir þar sem að við komum ekki auga á “sykur” í næringarinnihaldinu (4).

Sýkur er til í allskonar formi og hefur fullt af mismunandi dulnefnum sem við þekkjum ekki til, sem að auðveldar framleiðendum að fela sykurmagnið í matvælum sínum. Til eru yfir 56 nöfn undir sykur, JÁ 56! Sum þessara nafna eru mjög augljós, á meðan að önnur geta verið nokkuð snúin. Hér meðfylgjandi koma þau 56 heiti yfir sykur í einu eða öðru formi, sem eiga það öll sameiginlegt að vera bætt út í matvæli okkar (1):

Sugar, Dextrose, Fructose, Galactose, Glucose, Lactose, Maltose, Sucrose, Beet sugar, Brown sugar, Cane juice crystals, Cane sugar, Castor sugar, Coconut sugar, Confectioner's sugar, Corn syrup solids, Crystalline fructose, Date sugar, Demerara sugar, Dextrin, Diastatic malt, Ethyl maltol, Florida crystals, Golden sugar, Glucose syrup solids, Grape sugar, Icing sugar, Maltodextrin, Muscovado sugar, Panela sugar, Raw sugar, Sucanat, Turbinado sugar, Yellow sugar, Agave nectar, Barley malt, Blackstrap molasses, Brown rice syrup, Buttered sugar, Caramel, Carob syrup, Corn syrup, Evaporated cane juice, Fruit juice, Fruit juice concentrates, Golden syrup, High-fructose corn syrup (HFCS), Honey, Invert sugar, Malt syrup, Maple syrup, Molasses, Rice syrup, Refiner's syrup, Sorghum syrup og Treacle.

Það er þó ekki þar með sagt að ef að þessi heiti finnast í matvælum okkar séu þau bönnuð, þvert á móti. Það er sykurmagnið í vörunni sjálfri sem að skiptir mestu máli (1). Það sem að margir vita ekki er að sykur inniheldur hátt magn af hitaeiningum, en það eru hvorki meira né minna en fjórar hitaeiningar í einu grammi af sykri. Ef vara inniheldur t.d. 20 grömm af sykri í hverjum skammti, þá eru við að fá 80 hitaeiningar bara af sykrinum einum og sér þ.e. að fráskildum öðrum innihaldsefnum (2).

Ekki er ráðlagt að meira en 10% af heildarmagni hitaeininga á dag komi úr sykri. Ef að þú hefur vanið þig á að neyta um 2.000 hitaeininga á dag, þá ætti sykurneyslan ekki að fara yfir 50 grömm á dag (2).



ALLT EÐA EKKERT HUGARFARIÐ

Heilsusamlegt mataræði er lykillinn ef við viljum lifa við almennt heilbrigði. Eins og komið hefur verið fram er fjölbreytni og gæði matarins númer eitt, tvö og þrjú. Við viljum velja fæðu sem að inniheldur öll mikilvægu næringarefni, vítamínin og steinefni sem við þurfum á að halda til að líkaminn geti starfað eðlilega (4).

Margir hafa tileinkað sér svokallaða svindl-daga, þar sem tiltekin fæða er bönnuð nema á þessum svindl-dögum, en hvers vegna gerum við þetta? Ef fæðan er óholl og næringarsauð, af hverju forðumst við hana þá ekki alveg? Ef að við bönnum okkur hlutina eru meiri líkur á því að við hugsum stanslaust um það sem bannað er í dag en ekki hinn daginn. Með þessu móti erum við að gefa í skyn að allar þær máltíðir sem ekki eru bannaðar, séu einfaldlega ekki nógu góðar. Með því að banna okkur hlutina erum við einungis að búa til vandamálin í staðin fyrir að leysa þau. Það ætti ekki að vera til neytt sem kallast að svindla á mataræði sínu, því með því hugarfari munum við aldrei ná langvarandi árangri og hvað þá náð að efla heilsuna (4).

Það er þó ekki þar með sagt að það megi aldrei leyfa sér neitt, þvert á móti. Við þurfum bara að læra að taka ákvarðanir fyrir okkar líkama og bera ábyrgð á þeim. Við ættum að einblína á að halda hlutföllunum góðum, þ.e. borða mikið af hollum og næringarríkum mat og minna af þeim óholla og næringasauða. Eitt tilfelli, þar sem vikið er út af sporinu, er ekki að fara að breyta heildar árangrinum nema að þetta eina tilfelli endurtaki sig aftur og aftur og aftur (4).

“Allt eða ekkert” hugarfarið er hugarfar sem töluvert margir hafa tileinkað sér. Það er ekkert samasemmerki á milli þess að víkja út af sporinu og að árangurinn er eyðilagður, bara alls ekki. Það versta sem við gætum gert væri því að fara enn lengra út af sporinu og þar með eyðilaggt allan þann árangur sem við höfum náð. Að fara einu sinni í ræktina er ekki að fara koma neinum í betra form, frekar en eitt frávik eyðileggi heildar árangurinn ef restin af vikunni var stútfull af hollum og næringarríkum mat (4).

Rafn Franklín:

“Allt eða ekkert hugarfarið er ekkert nema áhrifavaldurinn að selja sér afsökun til að fara aftur í gamla farið”



Nökkvi Fjalar:

„Taktu lítil skref í átt að bættri heilsu. Það er nóg að huga að einu skrefi í einu og mikilvægt að hvert skref sé raunhæft.“



ANDLEG HEILSA

Andleg heilsa er öll okkar tilfinningalega, sálræna og félagslega vellíðan. Við eigum það til að gleyma hve mikilvægt það er að rækta og efla andlegu heilsu okkar, en hún er alveg jafn mikilvæg og sú líkamlega. Andlega heilsan hefur áhrif á það hvernig við hugsum, hvernig okkur líður og hvernig við högum okkur (7).

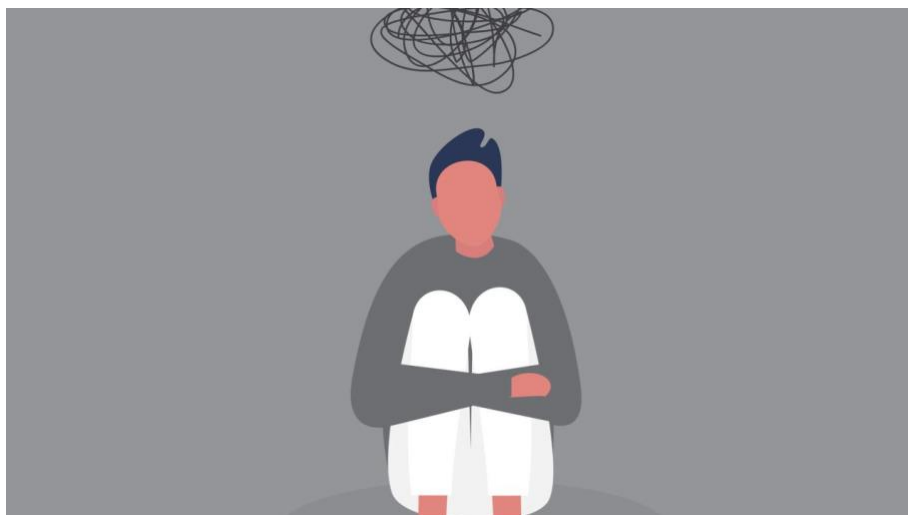
Til þess að geta blómstrað og náð árangri í lífinu þarf okkur að líða vel, og við ættum því alltaf að setja líðan okkar í fyrsta sæti. Að fjárfesta í drauma bílinn eða húsið, verið í drauma starfinu eða verið í rosalega góðu formi, er það ávísun upp á hamingju og að okkur muni líða vel það sem eftir er? Líklega ekki. Ef að sjálfsmatið er brotið eða kvíðinn/streitan of mikil, þá yfirgnæfa þessar neikvæðu tilfinningarnar allar aðrar góðar tilfinningar og við finnum ekki hamingjuna (1).

Líðan okkar endurspeglast af því hvernig við tökumst á við hlutina, og þau áföll sem við verðum fyrir á lífsleiðinni. Í flestum tilfellum höfum við ekki stjórn á tilfinningum okkar, en við getum lært að vinna með þeim. Tilfinningar okkar skipta máli og við eigum að leyfa þeim að taka pláss, þó ekki of mikið pláss. Ef við sjálf náum ekki tökum á öllum þeim neikvæðu tilfinningum sem skjóta oft upp kollinum, þá þurfum við að leita okkur hjálpar. Ef að andlega heilsan okkar er í ólagi, eru miklar líkur á því að sú líkamlega fylgi í kjölfarið. Það er því ekkert mikilvægara en að setja sjálfan sig í fyrsta sætið og hugsa vel um andlegu heilsuna, því að ef að hún er í lagi þá eru meiri líkur að við náum langvarandi árangri í lífinu (1).

KVÍÐI

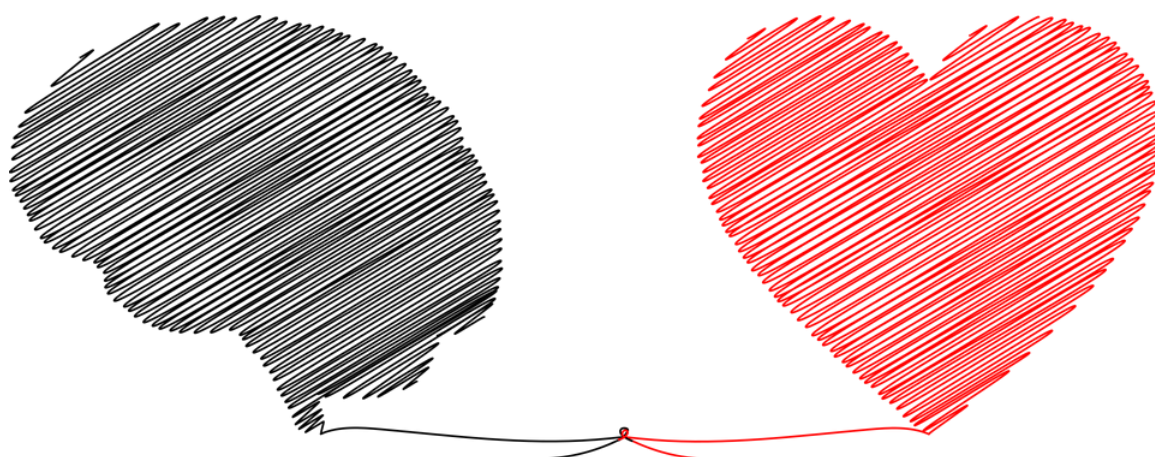
Allir hafa fundið fyrir kvíða á einhverjum tímapunkti í sínu lífi, á einn eða annan hátt. Kvíði gerir var við sig við ýmis tilefni og mismunandi aðstæður, og það sem að veldur einum einstaklingi kvíða hefur oftast en ekki engin áhrif á þann næsta. Þó svo að kvíði getur valdið okkur vanlíðan, þá er hann oftast en ekki hjálplegur. Hann til dæmist skerpur athygli okkar sem að veldur því að okkur gengur oft best og við náum mestum árangri þegar við finnum fyrir svolitlum kvíða. Hann hjálpar okkur einnig að bæta frammistöðu okkar fyrir ýmsar athafnir (3).

Það er þó ekki þar með sagt að kvíði geti ekki verið vondur, þvert á móti. Kvíði getur orðið það alvarlegur að hann fari að hafa truflandi áhrif á okkar daglega líf. Oft fylgir þessum kvíða ýmsar vondar tilfinningar og okkur líður eins og við höfum enga stjórn. Hugsanir okkar verða þá oftast en ekki óraunverulegar, en þrátt fyrir það erum við sannfærð um að allar þessar hugsanir séu sannar. Þess háttar kvíði gerir oftast var við sig þegar að við skynjum einhvers konar hættu og aðstæður sem við teljum okkur ekki geta ráðið við. Kvíðinn gerir það að verkum að við ofmetum oft þá hættu sem að fylgir ákveðnum aðstæðum sem við hræðumst, þ.e. kvíðinn er þar af leiðandi ekki í samræmi við aðstæður. Líkami okkar ræður við minniháttar kvíða, en þegar kvíðinn fer að hafa langvarandi, viðvarandi og truflandi áhrif á okkar daglega líf og dregur úr lífshamingju okkar getur kvíðinn ekki talist lengur sem eðlilegur (3).



Einkenni kvíða

Þegar við teljum okkur standa frammi fyrir mögulegri ógn, gerir líkaminn okkur viðvart og undirbýr okkur til að takast á við hættuna. Þetta viðbragð sem líkaminn kveikir á er lífeðlisfræðilegt og er oft kallað “berjast eða flýja” viðbragðið. Þegar við stöndum frammi fyrir mögulegri ógn gefur líkaminn okkur tvo valkosti til að velja úr, að berjast (takast á við óttann) eða flýja (forðast óttann). Líkamsstarfsemi okkar breytist þegar við stöndum frammi fyrir mögulegri ógn, en þá virkjast kvíðinn. Líkaminn fer þá að framleiða svokölluð streituhormón sem eiga það til að ýta undir ýmis líkamleg einkenni, en meginhlutverk þeirra er að hjálpa okkur að takast á við óttan. Þessi líkamlegu einkenni eru meinlaus, en þau geta valdið okkur óþægindum (3).



Ör hjartsláttur : Þegar hjartsláttur okkar eykst þ.e. þegar hjartað slær hraðar, eykst einnig blóðflæðið okkar og blóðið rennur hraðar um allar æðar líkamans sem veldur því að við verðum orku meiri fyrir vikið.

Ör öndun : Þegar öndun okkar verður hraðari og oftar en ekki grynnsri, eykst súrefnisupptaka líkamans sem veldur því að við verðum orku meiri fyrir vikið. Ör öndun getur leitt til ýmissa annara einkenna s.s. oföndunar, andþyngsla, svima, brjóstverks, kökk í hálsi, köfnunartilfinningar og erfiðleika við að kyngja.

Sviti : Þegar við svitnum er líkaminn að kæla sig niður, en á meðan á því ferli stendur getum við fundið fyrir kulda- eða hitahrolli eða ef til vill svitnum í lófunum.

Einbeitingarerfiðleikar : Skynfæri okkar skerpast og því getum við átt erfitt með að einbeita okkur að öðru en hættunni. Hugsanir okkar verða hraðari sem veldur því að við eigum auðveldara með að taka erfiðar ákvarðanir.

Doði eða kuldi í höndum/fótum : Blóðið fer að streyma úr ystu útlimum líkamans og í stóru vöðva líkamans, sem getur valdið óþægindum líkt og doða eða kulda.

Meltingartruflanir : Líkt og þegar blóðið fer að streyma úr ystu útlimum líkamans, þá streymir það einnig úr meltingarveginum og í stóru vöðva líkamans. Það getur leitt til munnþurrks, ógleði, fiðrings í maganum eða niðurgangs.

Vöðvaspenna : Vöðvar líkamans eiga það til að spennast í þeim tilgangi að hjálpa okkur að bregðast við sem allra fyrst. Við getum t.a.m. stífnað í öxlunum, fundið fyrir titringi í ystu útlimum, fengið hausverk eða fundið fyrir ýmsum öðrum einkennum.

Önnur kvíða-lík einkenni : Þreyta, svefnerfiðleikar, máttleysi, skjálfsandi rödd, spennit raddbönd, roði, tíð þvaglát og minni kynhvöt. Að auki getur fólk fundið fyrir depurð og þirringi.

Hvenær er kvíðinn orðin of mikill?

Ef kvíðinn er farin að trufla þitt daglega líf og hafa áhrif á þína lífshamingju, getur kvíðinn ekki lengur talist eðlilegur. Þá gæti verið um kvíðaröskun að ræða. Hægt er að líkja kvíðaröskun við bilaðan reykskynjara þar sem hann fer í gang við hið minnsta tilefni. Kvíðaraskanir geta verið margskonar og skiptist niður í nokkra flokka, eftir því að hverju kvíðinn beinist. Hvað er það sem veldur kvíðanum og hvers konar hugsanir fylgja honum (3)?

Kvíði getur haft margvísleg áhrif á líf fólks, en samt sem áður er hann oft vanmetin. Kvíðinn getur haft í för með sér mikinn vanlíðan og fólki getur fundist erfitt að takast á við hið daglega líf. Kvíði er svo sterk tilfinning að hann nær óþarflega oft að taka yfir líf fólks, s.s. með að skerða lífsgæði þess, draga úr sjálfstrausti þess og oftast en ekki heldur hann aftur af fólki við að gera það sem það langar virkilega að gera (3).

Kvíði getur haft áhrif á mörgum mismunandi sviðum, líkt og félagslega, starfslega og á námsgetu fólks. Sumir t.d. hætta að mæta í vinnu eða skóla, á meðan að aðrir hætta að hitta vini og fjölskyldu, á meðan að enn aðrir hætta að hreyfa sig. Fólk byrjar að einangra sig meira og meira frá þeim aðstæðum sem að valda kvíðanum, og sumir finna fyrir það miklum vanlíðan að þeir drekka tilfinningum sínum með áfengi eða öðrum vímuefnum (3).

Félagskvíði : Kvíði sem magnast upp þegar kemur að aðstæðum sem inniheldur mikinn mannskap. Með öðrum orðum óhófleg hræðsla í félagslegum aðstæðum. Hræðslan byggir á því að einstaklingurinn er hræddur við að fólk muni dæma hann, á einn eða annan hátt.

Almennur kvíði : Kvíð sem magnast upp vegna ýmissa aðstæðna. Hræðslan byggir á því að einstaklingurinn er hræddur við marga hluti og óttinn byggir á óvissu. Kvíðanum getur fylgt ýmis líkamleg einkenni s.s. þreyta, eirðarleysi, pirringur, vöðvaspenna og einbeitingar- og/eða svefnleysi.

Ofsakvíði : Kvíði sem magnast upp síendurtekið. Hræðslan byggir á ótta. Einstaklingar upplifir endurtekin, skyndileg kvíðaköst. Kvíðaköst einkennast af mikilli og skyndilegri hræðslu sem nær hámarki á nokkrum mínútum. Kvíðaköstum fylgir oft líkamleg einkenni s.s. hröðum hjartslætti, köfnunartilfinningu og tilfinningu líkt og maður sé að deyja.

Heilsukvíði : Kvíði sem magnast upp vegna heilsufarsvandamála. Óttinn byggir á stanslausri hræðslu við að vera með alvarlegan sjúkdóm sem ekki hefur tekist að greina. Heilsukvíða fylgir oft tíðar læknaheimsóknir.

Sértæk fælni : Kvíði sem byggir á ótta við ákveðið eitt fyrirbæri, Einstaklingurinn forðast og hræðist ákveðna hluti eða aðstæður, s.s. blóð, sprautur, kóngulær, háar byggingar o.fl.

Áfallastreita : Kvíði og vanlíðan sem byggir á erfðri lífsreynslu. Áfallastreitu fylgir oft ýmis einkenni s.s. hjálparleysi, ótti, endurupplifun atburðar, martraðir, pirringur, líkamleg spenna og áhugaleysi.

Árátta og þráhyggja : Þráhyggja sem byggir á áleitnum hugsunum, hvötum eða ímyndum sem valda kvíða. Fólk bregst oft við með áráttu, þ.e. telur sig þurfa að endurtaka tilteknar athafnir til að draga úr kvíða og koma í veg fyrir hættu.

STREITA

Allir hafa fundið fyrir streitu á einhverjum tímapunkti í sínu lífi, á einn eða annan hátt. Streita er eðlileg tilfinning sem að gerir vart við sig þegar líkaminn er undir miklu andlegu, líkamlegu, eða tilfinningalegu álagi. Við getum fundið fyrir streitu við ýmis tilefni og mismunandi aðstæður, s.s. þegar mikið er að gera í skólanum, vinnunni, einkalífi eða bara í hverju sem er, og það sem kallar fram streitu hjá einum einstaklingi hefur oftast en ekki engin áhrif á þann næsta (4).

Streita er hluti af okkar daglega lífi og þó svo að streita geti valdið okkur vanlíðan þá er hún, í hæfilegu magni, oftast en ekki mjög hjálpleg. Hún til dæmist skerpir athygli okkar, sem að veldur því að okkur gengur oft best og við náum mestum árangri þegar við finnum fyrir svolítilli streitu. Hún hvetur okkur ýmist áfram og hjálpar okkur að bæta frammistöðu okkar fyrir ýmsar athafnir (4).

Það er þó ekki þar með sagt að streita sé alltaf hjálpleg, þvert á móti. Streita getur orðið það alvarleg að hún fari að hafa truflandi áhrif á okkar daglega líf. Þegar við erum undir miklu álagi í langan tíma getur það leitt til vanlíðan. Við förum að hafa sífelldar áhyggjur, þolinmæði okkar styttest, eigum í erfiðleikum með að einbeita okkur og eigum oftast en ekki í erfiðleikum með svefn. Líkami okkar ræður við minniháttar streitu, en þegar hún fer að hafa langvarandi, viðvarandi og truflandi áhrif á okkar daglega líf og dregur úr lífshamingju okkar getur streitan ekki talist lengur sem eðlileg (4).



Einkenni streitu

Þegar við teljum okkur standa frammi fyrir mögulegri ógn, gerir líkaminn okkur viðvart og undirbýr okkur til að takast á við hættuna. Þetta viðbragð sem líkaminn kveikir á er lífeðlisfræðilegt og er oft kallað “berjast eða flýja” viðbragðið. Þegar við stöndum frammi fyrir mögulegri ógn gefur líkaminn okkur tvo valkosti til að velja úr, að berjast (takast á við óttann) eða flýja (forðast óttann). Líkamsstarfsemi okkar breytist þegar við stöndum frammi fyrir mögulegri ógn, en þá finnum við fyrir streitu. Líkaminn fer þá að framleiða svokölluð streituhormón sem eiga það til að ýta undir ýmis líkamleg einkenni, en meginhlutverk þeirra er að hjálpa okkur að takast á við óttan. Þessi líkamlegu einkenni eru meinlaus og mörg þeirra eru mjög lík kvíðalegum einkennum. Það eru þó fjölmörg einkenni sem falla undir einkenni streitu og væri maður í allan dag að þylja þau öll upp (4).

Eirðarleysi, óróleiki, minniserfiðleikar, áhyggjur, ótti, vanlíðan, skapsveiflur, svefnerfiðleikar, þreyta, úthaldsleysi, einbeitingarerfiðleikar, pirringur, reiði, depurð, kvíði, neikvæðar hugsanir og ýmis líkamleg einkenni

Tekið af <https://www.minlidan.is/fraedsla/streita/>

Pálmar Ragnarsson:

„Það er MJÖG góður vani að mæta tímanlega þangað sem maður á að mæta, en það eitt getur minnkað streitu. Sérstaklega þegar mikið er undir, t.d. viðburður þar sem maður þarf að koma fram, atvinnuviðtal, próf, stórir dagar í vinnu og skóla og svo framvegis. Oft er nægilega mikil streita fyrir á slíkum dögum en ef maður BÆTIR ÞVÍ OFAN Á að vera stressaður/stressuð því maður er í tímaþröng þá oft tvöfaldar maður streituna eða býr til streitu fyrir viðburði sem mögulega væri ekki til staðar ef ekki væri fyrir tímapressuna sem maður býr til sjálf/ur.“

SJÁLFSMAT

Sjálfsmat er sú skoðun sem við höfum á okkur sjálfum. Þú hefur örugglega heyrt um orðin sjálfstraust, sjálfsmynd, sjálfsöryggi og sjálfsvirðing, en öll þessi orð falla undir hugtakið sjálfsmat, á einn eða annan hátt. Þessi orð hafa öll svipaða merkingu, hvernig við hugsum um okkur sjálf, hvaða mat við leggjum á okkur sjálf og hvers virði okkur finnst við vera. Í hverju stöndum við okkur vel og í hverju stöndum við okkur ekki nógu vel? Erum við að bera okkur saman við aðra eða erum við sjálfum okkur nógu? Skoðanirnar sem við höfum á okkur sjálfum geta átt við bæði innri og ytri eiginleika (5).

***Ytri eiginleikar** : Eru til að mynda útlitseinkenni svo sem fegurð, hæð og holdafar. Einnig mætti bæta við atriðum svo sem hvers konar fót, síma eða tölvu við eigum eða við hvers konar aðstæður við búum (húsnæði, fjölskyldubíll og aðrar lífs aðstæður).*

***Innri eiginleikar** : Eru til að mynda greind, kunnátta, hæfileikar til að takast á við ýmis verkefni, færni okkar í samböndum við annað fólk sem og mannkostir svo sem góðvild, hjálpssemi, leiðtoga- og félagsfærni.*

Sjálfsmat nær yfir mjög langan skala, allt frá lágu sjálfsmati upp í mjög hátt sjálfsmat. Við höfum ekki alltaf mikið sjálfsmat, og það er eðlilegt að efast um sjálfan sig öðru hvoru, en þegar þess konar hugsanir eru stanslaust í huga okkar er mjög líklegt að um mjög lágt sjálfsmat sé að ræða. Lágt sjálfsmat einkennist að litlu sjálfsöryggi og neikvæðum skoðunum á okkur sjálfum. Við brjótum okkur stanslaust niður á einn eða annan hátt, hvort sem það tengist ytri eiginleikum okkar eða þeim innri. Fólk með lágt sjálfsmat er mjög dómhart gagnvart sjálfum sér, efist og gagnrýnt, sem veldur mikilli vanlíðan, kvíða og þunglyndi (2). Þessar neikvæðu skoðanir á okkur sjálfum eru oft kallaðar kjarnahugsanir og því neikvæðari sem þær eru, því lægra er sjálfsmatið. Ef kjarnahugsanirnar eru mjög neikvæðar fara þær að hafa mikil áhrif á líf okkar og hegðun, hvort sem er í skóla, vinnu eða í félagslegum samskiptum almennt (5).

Sjálfsmat okkar er í móttun alla okkar tíð og vinnan að heilbrigðu, jákvæðu sjálfsmati hættir aldrei. Það er margt sem getur komið í veg fyrir að sjálfsmat okkar þroskist og dafni í jákvæða átt, s.s. ýmis neikvæð lífsreynsla. Lífið er ekki alltaf dans á rósum og við getum lent í allskonar erfiðleikum á lífsleiðinni. Erfitt uppeldi, lærdómserfiðleikar, ofbeldissamband eða annað erfitt samband, höfnun af ástvini, fötlun, slys og aðrar uppákomur, eru allt hlutir sem geta haft áhrif á hvernig sjálfsmat okkar byggist upp (5).

Við erum mjög viljug til að túlka jákvætt sjálfsmat á mjög óraunsæjan hátt. Það er ekki hægt að bera jákvætt sjálfsmat saman við það að vera sjálfumglaður og sjálfselskur, bara þvert á móti. Einstaklingur sem hefur jákvætt sjálfsmat, hefur jákvætt viðhorf til sjálfrar síns og lítur á sig sem jafningja annarra. Hann þekkir sín mörk, jákvæða kosti og galla, og er kunnugur um að enginn sé fullkominn og allir hafi einhverja galla til að kljást við. Þessi einstaklingur er alla jafna sáttur við sjálfan sig eins og hann er, og sýnir sjálfum sér virðingu sem og velvild. Þessi einstaklingur telur sig því hvorki meira, né minna, virði en aðrir, þar sem hann veit að enginn er betri en annar og allir eru bara eins og þeir eru (2).



Er ég leiðinleg/ur?

Ég er ömurleg/ur

Er ég ekki nógu góð/ur?

Ég er heimsk/ur

Engum líkar við mig

Ég er ógeðsleg/ur

Ég er misheppnuð/aður

Ég kann ekki neitt



HVAÐ GETUM VIÐ GERT?

Til eru margar leiðir að hamingju, við þurfum bara að finna þá réttu. Að bæla niður tilfinningarnar, með einum eða öðrum hætti, getur ekki talist vera rétta leiðin í leit að hamingju. Sumir hafa tileinkað sér að borða meira, drekka áfengi, neyta eiturefna, reykja eða kaupa sér eitthvað nýtt, en til hvers. Með þessum „aðferðum“ breiðum við aðeins yfir vanlíðan okkar, lágt sjálfsmat og vangetu, í staðinn fyrir að takast á við þessar tilfinningar. Þær safnast því upp í líkamanum og hafa áhrif á okkar daglega líf. Það er því mun betra að leyfa tilfinningunum bara að koma upp á yfirborðið og hreinsa þær út jafnóðum, í staðinn fyrir að veita þeim aðgang að okkar lífi (1).

Fyrsta skrefið í átt að hamingjunni er að viðurkenna vandann. Það er í lagi að líða illa og það er jafn eðlilegt að finna fyrir skömm, vonbrigðum, ótta, leiðindum, kvíða og sárindum eins og að finna fyrir hamingju og gleði. Með því að viðurkenna tilfinningarnar er hægt að leita ráða, en með því að bæla þær alltaf niður breytist ástandið ekki til hins betra (1).

(Ef að þú upplifir mikla vanlíðan, sem hamlar þér á einhvern hátt, er best að leita sér hjálpar hjá fagaðilum).

Indiana Nanna:

„Ef eitthvað á að vera varanlegt, verður það að vera ánægjulegt. Eða með öðrum orðum: Borðaðu mat sem þér þykir góður en er góður fyrir þig í leiðinni, stundaðu hreyfingu sem þú hefur virkilega gaman að, hugaðu að svefninum því þá eru öll lífsins verkefni auðveldari og ræktaðu sambandið við þig sjálfa/n og þá sem þér þykir vænt um því í því felst lífsins hamingja.“

Treystum sjálfum okkur: Að finna fyrir stanslausum ótta er mjög slæm tilfinning. Óttinn hefur tilhneigingu til að lama okkur, en hann lamar rökhugsun okkar og hindrar það að við gerum það sem okkur langar virkilega til að gera. Þegar við höfum áhyggjur hugsum við ALLTAF um það versta sem gæti gert. Við þurfum því að læra að sleppa óttanum og treysta á að allt muni fara vel. Með því að sleppa takinu af óttanum, getum við nýtt orkuna í það sem okkur finnst virkilega skemmtilegt (1).

Sleppum kvíðanum og hleypum hugrekkinu að: Eins og komið hefur fram er kvíði eðlileg tilfinning, upp að vissu marki. Þó það sé eðlilegt að finna fyrir kvíða, þá viljum við ekki geyma hann of lengi. Með því að „losa sig við“ kvíðan og efla hugrekkið, fyllumst við krafti til að framkvæma það sem þarf og standa með sjálfum okkur. Við getum t.d. tekist á við kvíðan með því að læra að anda rétt þ.e. með nefinu. Við getum einnig notað kvíðan sem eins konar hjálpartæki, til að undirbúa okkur fyrir komandi áskoranir. Fylgjum hjartanu og hlustum á það sem það hefur að segja okkur, í staðinn fyrir að leyfa kvíðanum að ráða förinni (1).

Byggjum upp sjálfsmyndina: Það kannast allir við það að hugsa ávallt um það sem við kunnum ekki, getum ekki eða erum ekki. Þessi hugsunarháttur dregur okkur bara niður og brýtur sjálfsmatið. Við ættum því að ávallt að hugsa um það sem við erum góð í, hæfileika okkar og kosti. Í staðinn fyrir að rífa okkur niður fyrir galla okkar, ættum við að einmitt að vinna í þeim og læra af þeim (1).

Hugleiðsla: Þegar við hugleiðum þjálfum við hugann. Við beinum athyglinni að andardrættinum, hugurinn róast og hamingjutilfinningin lifnar við. Með reglulegri hugleiðslu verður hugurinn rórrí og við náum að draga úr allri streitu og bætum vellíðan (6).

Rafn Franklín og Beggi Ólafs:

„Lærðu að anda betur - með því að ná betri stjórn á önduninni þinni bætir þú svefngæðin og dregur úr almennri streitu og kvíða, tveir hlutir (lélegur svefn og krónísk streita) sem hafa virkilega neikvæð áhrif á heilsuna ef þeir eru í ójafnvægi.“

„Anda með nefninu. Við öndum flest öll of grunnt og margir anda með munninum, en það keyrir upp streituna í okkur (sérstaklega undir álagi). Þegar við öndum með nefninu hægt inn og hægt út, myndast mikil ró á lífeðlisfræðina og kerfið. Þegar það myndast ró á lífeðlisfræðina erum við rólegri og betur í stakk búin til að takast á við álag sem getur verið gott fyrir þá sem eru t.d. kvíðnir.“

***HAMINGJA ER SJÁLFVALIN STILLING:**

Þegar við náum að róa hugann og hann farinn að geta hugsað skýrt, fer hann í sjálfvöldu stillingu hugans svokallaðan hamingjuham. Það er því náið samband á milli þess að beina athyglinni inn á við, þ.e.a.s. með því að róa hugar og einbeita sér að andardrættinum, og hamingju. Hamingju tilfinningin er því alltaf til staðar innra með okkur, við þurfum bara að læra að finna hana (6).

HEIMILDIR

SVEFN

1. Almennt um svefn. (2020, 15. október). *Svefnsetur*. Sótt 5. mars 2022 af <https://svefnsetrid.ru.is/2020/10/15/almennt-um-svefn/>
2. Newsom, R. and Singh, A. (2021, 24. júní). *How blue light affects sleep*. *Sleep Foundation*. Sótt 15. mars 2022 af <https://www.sleepfoundation.org/bedroom-environment/blue-light>
3. Svefn. (e.d.). *Velvirk*. Sótt 5. mars 2022 af <https://www.velvirk.is/is/jafnvaegi-i-lifinu/vellidan/svefn#almennt-um-svefn>
4. Þórdís Kristinsdóttir. (2011, 27. júní). Hvað er dægurvilla og hve útbreitt er fyrirbærið?. *Vísindavefurinn*. Sótt 15. mars 2022 af <https://www.visindavefur.is/svar.php?id=10612>

HREYFING

1. Hansen, A. og Sundberg, C. (2016). *Allra meina bót*. (Hólmfríður K. Gunnarsdóttir þýddi). Reykjavík: Vaka-Helgafell. (Upphaflega gefið út 2014).
2. Hreyfing. (e.d.). *Velvirk*. Sótt 17. mars 2022 af <https://www.velvirk.is/is/jafnvaegi-i-lifinu/vellidan/hreyfing#vidmid-who-um-hreyfingu>

NÆRING

1. Barnwell, A. (2018, 3. desember). Secret Sugars: The 56 Different Names for Sugar. *Virta*. Sótt 11. apríl 2022 af <https://www.virtahealth.com/blog/names-for-sugar>
2. Picincu, A. (2019, 1. nóvember). How Many Calories Are in One Gram of Sugar? *Livestrong*. Sótt 11. apríl 2022 af

- <https://www.livestrong.com/article/295626-how-many-calories-are-in-one-gram-of-sugar/>
3. Protein. (e.d.). *Harvard T.H. Chan*. Sótt 10. Apríl 2022 af <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/protein/>
 4. Rafn Franklín Johnson Hrafnsson. (2020). *Borðum betur; Fimm leiðir til langvarandi lífsstílsbreytinga*. Reykjavík: Sögur.
 5. *Ráðleggingar um mataræði; Fyrir fullorðna og börn frá tveggja ára aldri* [Bæklingur]. (2014). Reykjavík: Embætti landlæknis. Sótt 10. apríl 2022 af <https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item25796/Radleggingar%20matarædi%20vef%20utgafa%202021.pdf>
 6. Stefán B. Sigurðsson. (2000, 29. september). Hvaða aminosýrur eru lífsnauðsynlegar fyrir líkamann og af hverju? *Vísindavefurinn*. Sótt 10. apríl 2022 af <https://www.visindavefur.is/svar.php?id=952>
 7. Sykurmagn. (2021, 12. ágúst). Heilsuvera. Sótt 11. apríl 2022 af <https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/naering/sykurmagn/>
 8. Vegetables and Fruits. (e.d.). *Harvard T.H. Chan*. Sótt 10. apríl 2022 af <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/vegetables-and-fruits/>

ANDLEG HEILSA

1. Hildur Þórðardóttir. (2014). *Finndu styrkinn; til að gera það sem þú vilt*. Reykjavík.
2. Hvað er heilbriggt sjálfsmat? (2021, 12. ágúst). *Heilsuvera*. Sótt 24. apríl 2022 af <https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/lidan/sjalfsmynd/hvad-er-heilbriggt-sjalfsmat/>
3. Hvað er kvíði? (e.d.). *Mín líðan*. Sótt 17. apríl 2022 af <https://www.minlidan.is/fraedsla/kvidi/>
4. Hvað er streita? (e.d.). *Mín líðan*. Sótt 17. apríl 2022 af <https://www.minlidan.is/fraedsla/streita/>

5. Sjálfsmat. (e.d.). *Hugrún*. Sótt 22. apríl 2022 af <https://gedfraedsla.is/sjalfsmat>
6. Tan, C. (2015). *Núvitund; leitaðu inn á við*. (Guðni Kolbeinsson þýddi). Reykjavík: Vaka-Helgafell. (Upphaflega gefið út 2012).
7. What Is Mental Health? (2022, 28. febrúar). *MentalHealth.gov*. Sótt 28. apríl 2022 af <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health>

MYNDASKRÁ

- Bls 1, Couto, C. (2019, 11. mars). Unsplash. [Stafræn mynd]. Sótt 2. maí 2022 af <https://unsplash.com/photos/OB2F6CsMva8>
- Bls 8, Firmansyah, Z. (2021, 30. október). Unsplash. [Stafræn mynd]. Sótt 28. apríl 2022 af <https://unsplash.com/photos/3AvEiiEolyM>
- Bls 10, Schultz, B. (2018, 7. september). Unsplash. [Stafræn mynd]. Sótt 2. maí 2022 af <https://unsplash.com/photos/l6BenhrIc2w>
- Bls 12, Black, H. (2021, 29. janúar). Unsplash. [Stafræn mynd]. Sótt 28. apríl 2022 af https://unsplash.com/photos/ib4E_BjxSso
- Bls 13, InsideHook. (2021, 10. febrúar). Get that thing out of there! [Stafræn mynd]. Sótt 2. maí 2022 af <https://www.insidehook.com/article/health-and-fitness/no-phone-bedroom>
- Bls 15, Stratton, H. (2018, 23. júlí). Unsplash. [Stafræn mynd]. Sótt 28. apríl 2022 af <https://unsplash.com/photos/PhwbTwdZ3f4>
- Bls 17, Fuentes, N. (2021, 14. júlí). Unsplash. [Stafræn mynd]. Sótt 28. apríl 2022 af https://unsplash.com/photos/3gmngQ7_XMw
- Bls 21, Hybrid. (2017, 5. nóvember). Unsplash. [Stafræn mynd]. Sótt 28. apríl 2022 af https://unsplash.com/photos/uGP_6CAD-14
- Bls 24, The new york times. (2018, 27. júní). Walk Briskly for Your Health. About 100 Steps a Minute; Vigorous walking requires about 130 steps per minute, while jogging starts at about 140. [Stafræn mynd]. Sótt 28. apríl 2022 <https://www.nytimes.com/2018/06/27/well/walk-health-exercise-steps.html>
- Bls 25, Bae, M. (2020, 4. júlí). Unsplash. [Stafræn mynd]. Sótt 28. apríl 2022 af <https://unsplash.com/photos/WDaVj2IT-oA>

Bls 27, Bloom, E. (2020, 20. maí). Unsplash. [Stafræn mynd]. Sótt 28. apríl 2022 af <https://unsplash.com/photos/oo3kSFZ7uHk>

Bls 28, Mu, M. (2019, 28. apríl). Unsplash. [Stafræn mynd]. Sótt 28. apríl 2022 af <https://unsplash.com/photos/BxsGyQwjwaw>

Bls 29, LikeMeat. (2020, 26. mars). Unsplash. [Stafræn mynd]. Sótt 28. apríl 2022 af <https://unsplash.com/photos/f96pzsJZpcs>

Bls 32, Raufi, F. (2021, 19. október). Unsplash. [Stafræn mynd]. Sótt 28. apríl 2022 af https://unsplash.com/photos/u_Mwofs_zuo

Bls 34, Gan, C. (2016, 19. febrúar). Unsplash. [Stafræn mynd]. Sótt 28. apríl 2022 af <https://unsplash.com/photos/LdfLThHJB7c>

Bls 36, Additude. (2022, 30. mars). Where Does 'Introvert' End and Social Anxiety Begin? [Stafræn mynd]. Sótt 28. apríl 2022 af <https://www.additudemag.com/introvert-social-anxiety-adhd-adults/>

Bls 37, GDJ. (2020, 5. júlí). Pixabay. [Stafræn mynd]. Sótt 28. apríl 2022 af <https://pixabay.com/zh/vectors/mindfulness-brain-heart-mind-body-5371476/>

Bls 41, Everydayhealty. (2018, 16. október). How to Avoid an Emotional Meltdown, and What to Do When It Happens Anyway. [Stafræn mynd]. Sótt 28. apríl 2022 af <https://www.everydayhealth.com/wellness/united-states-of-stress/emotional-meltdowns-why-they-happen-how-prevent-them/>

Bls 44, Waterjobboardnetwork. (2020, 23. desember). How to gain self-confidence and how it will help in employment. [Stafræn mynd]. Sótt 23. apríl 2022 af <https://waterjobboardnetwork.com/career-and-development/how-to-gain-self-confidence-and-how-it-will-help-in-employment/>

Bls 45, Dehaasbe. (2022, 20. janúar). Pixabay. [Stafræn mynd]. Sótt 23. apríl 2022 af <https://pixabay.com/zh/illustrations/thinking-problem-stick-man-hard-6947585/>

