



FRIDJUDAGUR 8. OKTÓBER 2019

Heilsa



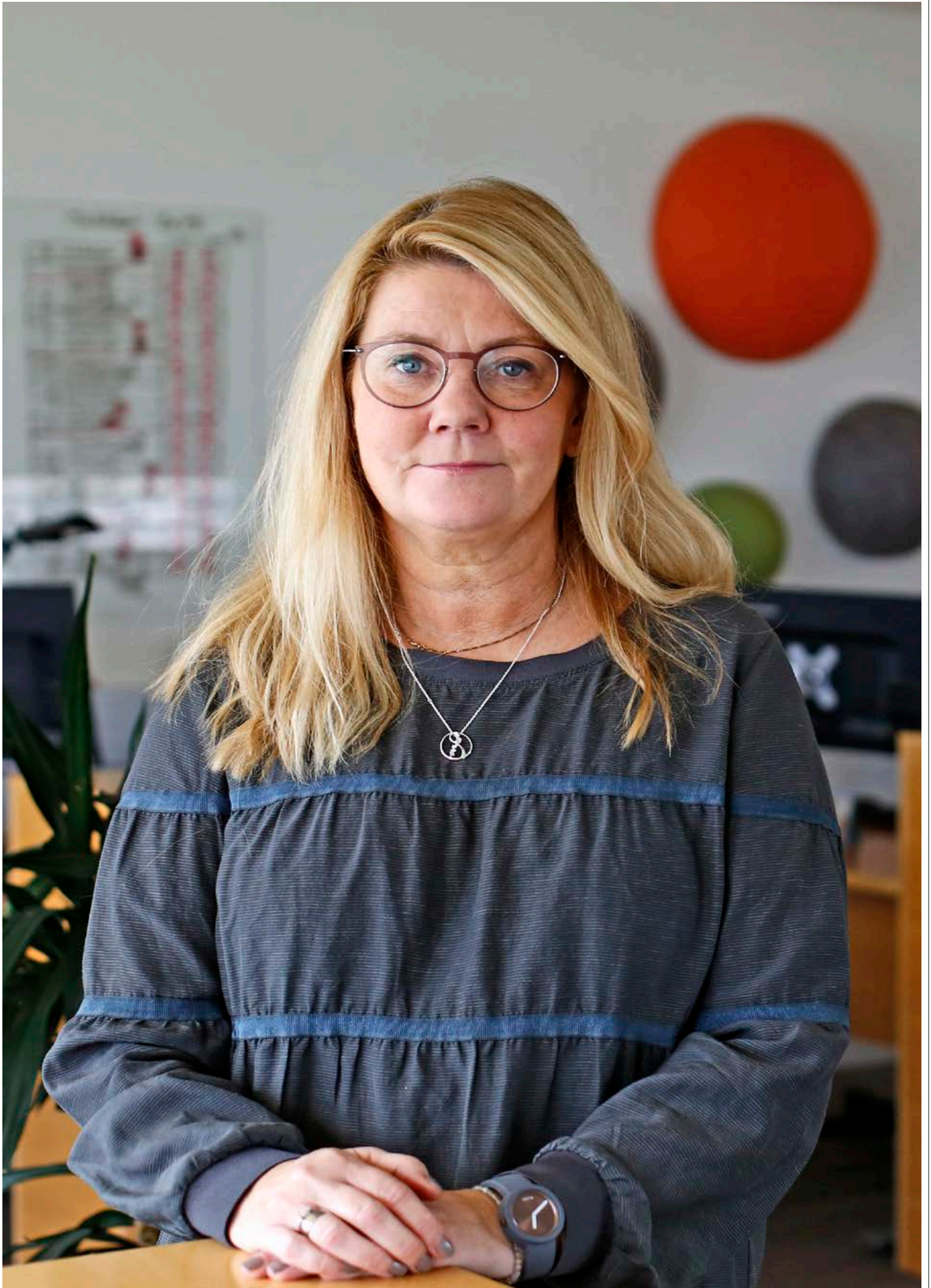
Alþjóðlegi geðheilbrigðisdagurinn er á fimmtudaginn en sama dag er sex ára afmæli Grófarinnar geðverndarmiðstöðvar á Akureyri. Grófin heldur tónleika á Græna hattinum af þessu tilefni.

→4

100% HREINT
KOLLAGEN
FYRIR ANDLITIÐ



Fæst í flestum apótekum, heilsuhúsum,
www.lyfja.is og www.heilsanheim.is



Linda Bára Lýðsdóttir, sálfræðingur og sviðsstjóri hjá VIRK, segir að sem betur fer séu alvarleg tilvik kulnunar ekki algeng. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Kulnun í starfi er flókið og alvarlegt fyrirbæri

Mikið hefur verið rætt um kulnun í starfi á undanförunum mánuðum hér á landi. Að sögn Lindu Báru Lýðsdóttur, sálfræðings og sviðsstjóra hjá VIRK, þarf þó margt að koma til svo að fólk endi með alvarleg einkenni kulnunar. →2

Elin
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Framhald af forsiðu →

Linda Bára segir að í hruninu árið 2008 hafi verið bent á að afleiðingar þess gætu komið síðar, eða sjö til tíu árum. Gögn frá Finnlandi sýndu þá staðreynd. „Hugsanlega erum við enn að upplifa afleiðingar hrunsins,“ segir hún. „Auk þess er mikill hraði í samfélaginu og mikið álag fylgir því að sinna of mörgum verkefnum í einu. Þá þykir sjálfsagt að stunda nám meðfram vinnu auk þess að sjá um heimili. Ýmsar getgátur eru uppi en það getur verið erfitt að benda á einn áhrifaþátt álags, streitu og kulnunar í starfi,“ segir hún.

Misjöfn nálgun

Þegar Linda Bára er spurð af hverju umræðan hafi verið svona mikil undanfarið svarar hún: „Því er erfitt að svara. Er það út af raunverulegri aukningu í kulnun eða erum við bara duglegri að ræða um fyrirbærið kulnun? Þetta er ekki séríslenskt, í Evrópu hefur umræðan verið mikil síðastliðin ár þótt nálgun annarra landa á kulnun hafi verið misjöfn. Svíar hafa verið framarlega í umræðunni og hvað duglegastir að rannsaka kulnun. Árið 2006 ákváðu þeir að skilgreina kulnunarástand sem geðsjúkdóm sem einkenndist af mikilli örmögnun. Þessi nálgun á kulnun er ekki í samræmi við nálgun Alþjóða heilbrigðisstofnunarinnar (WHO) en samkvæmt hennar skilgreiningu er kulnun ekki talin vera sjúkdómur heldur ástand sem stafar af starfstengdum þáttum og þá sérstaklega langvarandi streitu í starfi sem starfsmaður nær ekki að hafa stjórn á. Hollendingar hafa einnig verið framarlega í umræðunni um kulnun en þeirra nálgun er í samræmi við WHO,“ útskýrir Linda Bára.

Röng greining

„Almennt byrjaði umræða um kulnun ekki að ráði fyrr en upp úr 1997 en þá kom út bók eftir Christina Maslach, The Truth About Burnout, þar sem fjallað var um þetta fyrirbæri. Það vill svo vel til að Christina Maslach mun halda fyrirlestur hér á landi á vegum VIRK, Embættis landlæknis og Vinnueftirlitsins næsta vor. Umræðan hefur því varað í talsvert langan tíma þótt hún sé nýrri hér á landi. Einhverjir fagaðilar hafa þó vissulega bent á skaðsemi langvarandi álags og fjallað um kulnun í töluverðan tíma. Hér hefur ekki verið mótuð ákveðin stefna í þessum málum en við sem



störfum hjá VIRK höfum kallað eftir því. Það getur verið erfitt að meta hversu algeng kulnun í starfi er hér á landi vegna þess að rannsóknir vantar. Sumir sem finna fyrir kulnun í starfi eru ranglega greindir með þunglyndi og kvíða. Aðrir eru taldir vera með kulnun þegar þeir eru í raun að kljást við annað, eins og áfallastreituröskun. Þá á umræðan á Íslandi það til að vera töluvert öfgakennnd, samanber að „allir“ séu að upplifa kulnun,“ bendir Linda Bára á.

Hún upplýsir að tiltölulega fáir upplifi alvarleg einkenni kulnunar þannig að þeir brotni algjörliga og séu frá vinnu í langan tíma. „Margir upplifa tímabundið einkenni álags, það er streitu en ná að vinna sig út úr henni með aðstoð vinnustaðarins eða annarra en þeir bugast ekki algjörlega eins og gerist við kulnun.“

Örmögnun og hamlandi þreyta

Linda segir að talið sé að kulnun einkennist af þremur þáttum. „Í fyrsta lagi örmögnun, óeðlileg, hamlandi þreyta og algjört úthaldsleysi. Í öðru lagi andleg fjarvera eða mjög neikvætt viðhorf gagnvart öllu sem tengist starfi, hvort sem það eru verkefni eða samstarfsfélagar. Að lokum dvinandi árangur í starfi. Eigið mat á getu til að sinna starfi verður neikvætt og árangur slakur. Hætt er við að örmögnun verði viðvarandi og að einstaklingur geti fundið fyrir depurð og orðið þunglyndur. Auk þess verða kvíðaeinkenni

„Mikilvægt er að huga að því að starfsfólki líði vel í vinnu þann tíma sem það er á staðnum, að það kvíði ekki fyrir að mæta.

stöðug og svefn slitróttur. Einbeiting verður slök og miklar minnisskerðingar geta komið fram. Þetta eru því mjög alvarleg einkenni og skaðinn mikill. Mikilvægt er þó að ítreka að fæstir finna fyrir þessum alvarlegu einkennum, flestir sem telja sig finna fyrir kulnun ná að grípa til fyrirbyggjandi aðgerða áður en í óefni er komið,“ segir hún.

Linda bendir á að flest þolum við vel tímabundið álag en þegar það verður viðvarandi í langan tíma geti það haft heilsuspillandi áhrif. „Skortur á viðurkenningu og umbun hefur líka áhrif, ef einstaklingur upplifir ekki sanngirni og réttlæti í starfsumhverfi sínu, eða ef skortur er á trausti og stuðningi og átök algeng þá aukast líkur á kulnun. Það getur verið flókið að finna út hvað í vinnuumhverfinu veldur álagi hjá starfsmanni og einföldun að vísa bara til stöðu verkefna. Sömuleiðis er það einföldun að halda að stytting vinnuvikunnar ein og sér geti dregið úr álagi og þar af leiðandi dregið úr líkum á kulnun. Það þarf að huga að verkefnastöðu á vinnutíma, hvort starfsmanni líði vel í vinnunni og hvort hann upplifi sig hafa stjórn á aðstæðum. Það er okkur lífsnauðsynlegt að hafa stjórn á eigin lífi hvort sem það er í starfi eða annars staðar. Að stytta vinnuvikuna á vinnustöðum þar sem verkefnastaðan breytist ekki, starfsandinn er lélegur og samskiptaörðugleikar algengir mun ekki draga úr álagi og árangur af því inngripi verður takmarkaður enda hafa erlendar rannsóknir bent á þá staðreynd. Ef stytting vinnuvikunnar er aftur á móti vel undirbúin á vinnustaðnum getur hún verið jákvæð.

Stjórnun hefur einnig mikil áhrif á hvort starfsmenn upplifa álag í starfi. Það er mikilvægt að hlúa að stjórnendum og gera þeim kleift að skapa umhverfi þar sem starfsmenn geta sinnt starfi sínu

og líðið vel í vinnunni. Oft eru stjórnendur sjálfir undir miklu álagi og verkefni of mörg.“

Einkalífið hefur áhrif

Linda Bára segir að erfiðleikar í einkalífi hafi líka mikið að segja. „Við getum brotnað undan álagi heima fyrir, bugast eða örmagnast, til dæmis vegna langvarandi veikinda náns ættingja, fjárhagsáhyggna, skilnaðar eða annarra áfalla. Ef við búum við langvarandi stöðuga streitu sem við náum ekki að hafa stjórn á, þrátt fyrir ýmsar aðgerðir, þá hefur það alvarleg neikvæð áhrif á okkur, bæði andlega og líkamlega,“ segir hún.

Aðspurð segir Linda að ekkert bendi til þess að líffræðilega sé konur líklegri til að kulna í starfi. „Allir sem eru undir langvarandi streituálagi geta bugast. Aftur á móti hefur verið bent á að á vinnustöðum þar sem konur eru í meirihluta starfsmanna eru aðstæður mjög oft ekki góðar. Undirmönnum, of þétt verkefnastaða og flókin og erfið samskipti við aðra. Við sjáum þetta sérstaklega í umönnunarstörfum, kennslu, hjúkrun og fleiru. Einnig eru konur líklegri til að bera ábyrgðina á aðstæðum heima fyrir og eru oftari því hlutverki að þurfa að sinna öðrum fjölskyldumeðlimum þegar eitt-hvað kemur upp á, veikindi eða annað. Þannig að hugsanlega eru aðstæður sumra kvenna þannig að þeim finnst þær ekki ná tökum á stöðugu álagi þrátt fyrir ýmis inngrip. Ef karlmenn finna sig í svipuðum aðstæðum þá geta þeir vissulega fundið fyrir kulnun.“

Flókið ferli

Linda segir að það sé misjafnt hvort vinnuveitendur hafi skilning á því ef starfsmaður veikist. „Á meðan okkur hjá VIRK finnst að vinnustaði séu almennt að sinna þessum málum og vanda sig þá heyrum við af öðrum þar sem staðan er slæm og takmarkaður áhugi til að hlúa að starfsfólkinu. Almennt tel ég að vakning sé að verða, að flestir stjórnendur vilji að starfsfólkinu líði vel í vinnunni og séu tilbúnir til að grípa til aðgerða. Það getur þó verið flókið ferli og oft þurfa vinnuveitendur að fá aðstoð. Við hjá VIRK höfum farið í gang með forvarnarkerfnið Velvirk og á heimasíðunni, velvirk.is geta bæði starfsmenn og vinnuveitendur lesið sér til um þessi mál. Einnig erum við í sam-

Sumir sem finna fyrir kulnun í starfi eru ranglega greindir með þunglyndi og kvíða. Aðrir eru taldir vera með kulnun þegar þeir eru í raun að kljást við annað, eins og áfallastreituröskun.

starfi við Embætti landlæknis og Vinnueftirlitið að vinna að heilsuefflandi viðmiðum fyrir vinnustaði í anda viðmiða embættisins fyrir skóla og samfélög,“ segir hún.

Linda bætir við að öll umræða um kulnun í starfi sé af hinu góða svo framarlega sem hún sé vonduð. „Kulnun er flókið fyrirbæri. Það hefur mikil áhersla verið á einstaklinginn sjálfan, að hann eða hún þurfi að vinna í þessu, vera ákveðnari, setja sér mörk, vinna í sínum einkennum, fara í slökun, og þess háttar. Auðvitað er mikilvægt að hver og einn sinni sér en af því að þetta er vinnutengt ástand þá þurfa vinnustaðir að bregðast við, sérstaklega effjarvera vegna veikinda er mjög algeng og starfsmenn hverfa frá vegna álags. Það er ekki nóg að huga að stjórnun heldur þarf að skoða aðra þætti eins og hvort þurfi að bæta við stöðugildum eða skýra betur hlutverk hvers og eins. Aðbúnaður þarf að vera góður og sveigjanleiki til staðar. Mikilvægt er að huga að því að starfsfólki líði vel í vinnu þann tíma sem það er á staðnum, að það kvíði ekki fyrir að mæta. Þeir sem lenda í alvarlegri kulnun geta þurft töluverðan tíma til að ná sér. Í verstu tilfellum geta þeir verið frá vinnu í allt að tvö ár. Nýlegar rannsóknir benda til þess að einkenni geti jafnvel varað lengur þótt einstaklingur treysti sér aftur í vinnu,“ segir hún.

Best að bregðast strax við

Eins og Linda bendir á eru fáir að kljást við alvarleg einkenni kulnunar. Frekar að fólk sé að finna fyrir streitutengdum einkennum. „Því fyrr sem brugðist er við, þeim mun líklegri er að hægt sé að koma í veg fyrir alvarlegt ástand kulnunar. Vissulega er gott að fólk geti snúið aftur á sinn gamla vinnustað en þá þarf vinnustaðurinn í sumum tilfellum að breytast eða starfsmaðurinn að fá annað hlutverk við aðrar aðstæður en voru þegar kulnun þróaðist. Stundum er það gerlegt en ef ekki þá er betra að einstaklingur leiti á ný mið og finni sér annan starfsvettvang. Í bókinni Þegar kona brotnar sem Sírý Arnardóttir skrifaði í samstarfi við VIRK kemur einmitt fram hvernig konur sem meðal annars upplifðu kulnun náðu að fóta sig aftur. Í öllum tilfellum var um mikla uppbyggingu að ræða, bæði hjá konunum sjálfum en einnig í nærumhverfi þeirra.“




Birgir Þórðarson, leiðsögumaður, teblöndunarmeistari og afi með meiru, veit hvað það skiptir miklu máli að hafa meltinguna í lagi og huga að heilbrigði þarmaflórunnar fyrir heilsuna alla. Hann fann fljótt hvað Probi Mage gerði honum gott og tekur 1 hylki á dag.

abel heilsuvörur www.abelheilsuvorur.is

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | Hjördís Erna Þorgeirsdóttir | hjordiserna@frettabladid.is, s. 550 5767 | Oddur Freyr Þorsteinsson, oddurfreyr@frettabladid.is, s. 550 5768 | Sandra Guðrún Guðmundsdóttir, sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | Þórdís Lilja Gunnarsdóttir, thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

Útgefandi: Ábyrgðarmaður: Sólunn: Amar Magnússon, amarm@frettabladid.is, s. 550 5652, Atli Bergmann, atli@frettabladid.is, s. 550 5657, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@Torg ehf | Kristín Þorsteinsdóttir | frettabladid.is, s. 550 5654, Jóhann Waage, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, Ruth Bergsdóttir, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,

Parmaflóra, geðheilsa og öflugt ónæmiskerfi

Öflug parmaflóra er grunnurinn að öflugum ónæmiskerfi. Rannsóknir sýna að rekja megi ýmsa líkamlega sem og andlega kvilla til lélegrar parmaflóru. Inntaka góðgerla getur skipt sköpum.

Í meltingarveginum lifa trilljónir baktería og eru flestar þeirra í ristlinum. Í daglegu tali köllum við þessar bakteríur parmaflóru því þær samanstanda af meira en 1.000 tegundum og í ristlinum sinna þær ýmsum afar mikilvægum hlutverkum. Þær framleiða m.a. vítamín, amínósýrur, stuttar fitusýrur og ýmis boðefni og ensím. Við þurfum því að hugsa vel um þær og passa að jafnvægi sé til staðar svo þær hugsi vel um okkur. Parmaflóran ver okkur líka gegn óæskilegum örverum og hefur margs konar áhrif á heila- og taugakerfið, þar með talið geðheilsu.

Veikindi vegna lífsstils

Parmaflóran í venjulegri manneskju inniheldur yfir þúsund mismunandi tegundir gerla og baktería. Jafnvægi þessara baktería getur auðveldlega raskast vegna veikinda, inntöku sýklalyfja, mikillar kaffidrykkju og ýmissa lífsstilstengdra þátta eins og mikils álags eða streitu, neyslu næringarsnauðrar fæðu og fæðu sem er mikið unnin. Fjölmargir eru líka að borða á hlaupum og á óreglulegum tímum sem er ekki síður slæmt. Við þessar aðstæður raskast jafnvægi parmaflórunnar og getur fólk þá farið að finna fyrir ýmsum óþægindum og veikindi farið að gera vart við sig.

Sveppasýking og húðvandamál

Það er fjölmargt sem einkennir lélega parmaflóru eða að hún sé í ójafnvægi. Rannsóknir síðari ára hafa svo rennt styrkum stöðum undir það hversu gríðarlega mikilvægt það sé að parmaflóran okkar sé í góðu standi bæði hvað varðar líkamlega sem og andlega kvilla. Það kannast sennilega flestir við ýmiss konar ónot sem við tengjum beint við meltinguna. Það getur t.d. verið:

- Uppþemba eftir máltíðir
- Erfiðar hægðir
- Vindverkir
- Gyllinæð (tengist oft harðlífi)



Trefjaríkt fæði, gerjaðar afurðir og inntaka á öflugum mjólkursýrugerlum getur örvað vöxt hagstæðra örvera í meltingarveginum og haft þannig jákvæð áhrif á líkamspýngd okkar. Þannig hefur parmaflóran áhrif á þyngdina.

- Sveppasýkingar
- Húðvandamál

Þetta er þó bara toppurinn á isjakninum því nýlegar rannsóknir sýna að ástand parmaflóru í veikum einstaklingum er mun verra en hjá heilbrigðum. Þá er verið að tala um bæði líkamlega sem og andlega sjúkdóma af ýmsu tagi.

Einhverfa, athyglisbrestur og síþreyta

Síðastliðin ár hafa menn verið að skoða parmaflóru með tilliti til kvíða, þunglyndis, einhverfu og athyglisbrests og nú síþreytu. Í ljós hefur komið að parmaflóra þessara hópa og síþreytuþópsins er ekki eins og hjá þeim sem eru hraustir. Rannsóknir hafa

einnig sýnt að bæði forvörnum og meðhöndlun á geðrænum og taugatengdum sjúkdómum á að beina að ástandi parmaflóru og meltingarvegjar.

Hefur parmaflóran áhrif á þyngd?

Rannsóknir gefa til kynna að nokkuð sterk tengsl séu á milli ástands parmaflóru og líkamspýngdar. Í stuttu máli þá bendir allt til þess parmaflóra fólks sem er grannvaxið sé önnur en í feitu fólki. Þetta gefur okkur visbendingar um að fjöldi hitaeyninga hafi ekki allt að segja um þyngd okkar, heldur hafi öflug og heilbrigð parmaflóra einnig mikið um það að segja.



2 mánaða skammtur



„Trefjaríkt fæði, gerjaðar afurðir og inntaka á öflugum góðgerlum geta örvað vöxt hagstæðra örvera í meltingarveginum og bætt þannig heilsufar okkar.“

Hrönn Hjálmarsdóttir

Trefjaríkt fæði, gerjaðar afurðir og inntaka á öflugum mjólkursýrugerlum geta örvað vöxt hagstæðra örvera í meltingarveginum og haft þannig jákvæð áhrif á líkamspýngd okkar. Það er nefnilega ekki alltaf málið að telja hitaeyningarnar, móttaka og vinnsla á næringunni í þörmunum skiptir máli.

Góðgerlar sem margfalda sig í þörmunum

Prógastró Gull mjólkursýrugerlarnir eru afar öflugir en í hverju hylki eru 15 milljarðar af gall- og sýrupólum gerlastofnum. Einn af þeim er *L. acidophilus* DDS®-1 en þetta er nafn á mjög áhrifaríkum gerlastofni sem margfalda sig í þörmunum. *L. acidophilus* DDS®-1 er talinn gagnlegur fyrir alla aldurshópa.

Sölustaðir: Flest apótek, heilsu- búðir og heilsuhillur verslana.

Bio-Kult Migréa

Tengsl milli parmaflóru og annarar líkamstarfsemi eru vel þekkt og er talið að léleg flóra hafi m.a. áhrif á höfuðverki og tíðni þeirra.

- 14 góðgerlastofnar
- B6-Vítamín
- Magnesium

Bio-Kult Migréa er háþrúð 14 stofna góðgerlablanda og hafa rannsóknir sýnt að inntaka á þeim í 10 vikur dró úr tíðni migrenikasta um 40-45% og styrkur kastanna minnkaði einnig um allt að 31%. Þessi vara inniheldur einnig magnesium og B6 en það tvennt stuðlar að eðlilegri starfsemi taugakerfisins og dregur úr þreytu og lúá.

Bio Kult Migréa er vegan og hentar einnig fyrir ófrískar konur.



Fæst í apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

Geggjað stuð á Akureyri

Alþjóðlegi geðheilbrigðisdagurinn er á fimmtudaginn en sama dag er sex ára afmæli Grófarinnar gerðverndarmiðstöðvar á Akureyri. Grófin heldur tónleika á Græna hattinum af þessu tilefni.

Sandra Guðrún
Guðmundsdóttir
sandragudrun@frettabladid.is



Frá því við stofnuðum Grófina höfum við vakið fólk til umhugsunar um mikilvægi forvarna fyrir samfélagið. Það er nefnilega þannig að á minni stöðum þarf stundum að hafa meira fyrir því að opna á það sem hefur verið falið svo lengi eins og geðsjúkdómar. Sem betur fer hefur Grófin gerðverndarmiðstöð haft mikil áhrif fyrir samfélagið þar sem margir hafa stutt vel við okkar starf á einn eða annan hátt,“ segir Eymundur Eymundsson, einn stofnenda Grófarinnar.

Á afmælisdaginn 10. október verður opið hús í Grófinni frá klukkan 14.00 til 16.00 og um kvöldið verða haldnir tónleikar á Græna hattinum þar sem fram koma fjölmargar hljómsveitir og tónlistarfólk auk tæknifólks sem allt ætlar að gefa vinnuna sína.

Á tónleikunum koma fram Helgi og hljóðfæraleikararnir, Lost, Bootlegs, Hvanndalsbræður, Magni Ásgeirsson, pónkhljóm-sveitin Kaktus hvítlaukur, DDT skordýraeitur, Rúnar Eff, Ivan og Garðar og Ingvi og félagar. Þetta verður því sannkölluð rokkhátíð.

„Allur ágóði af miðasölu rennur beint til styrktar því góða starfi sem fram fer í Grófinni, við erum mjög þakklát listamönnum og tæknifólkinu sem kemur meðal annars alla leið frá Reykjavík og Norðfirði og gefur vinnuna sína í þágu málstadarins,“ segir Eymundur.

Grófin gegnir mikilvægu hlutverki

Grófin er virknimiðstöð fyrir fólk sem glímir við geðrænan vanda eða félagslega einangrun og vill valdeflast og vinna í sínum bata. Grófin stendur fyrir ýmiss konar hópastarfi, félagsstarfi og fræðslu-viðburðum fyrir almenning auk þess að bjóða upp á fræðslu í skólum fyrir ungmenntu.

„Við höfum fengið sterk og jákvæð viðbrögð frá samfélaginu og margir hafa stutt við starfið á einn eða annan hátt. Við höfum sinnt ýmiss konar samfélagslegri fræðslu um allt það sem viðkemur geðröskun. Fengið fagaðila og fólk með reynslu af geðröskun í



Stjórn Grófarinnar 2019-2020. Grófin fagnar sex ára afmæli á alþjóðlega gerðverndardeginum og verður með opið hús fyrir þá sem vilja kynnast starfinu.

bata til að deila reynslu sinni og eins höfum við átt góða samvinnu við Háskólann á Akureyri,“ segir Eymundur sem sjálfur hefur farið í alla grunnskóla og framhaldsskóla á Norðurlandi og sagt frá reynslu sinni af félagsfærni sem hann hefur glímt við frá barnæsku og bataferlinu.

Vonast eftir meira fjármagni

„Það mætti segja að Grófin sé Geðhjálp, Hlutverkasetur og Hugarafli hér norðan heiða. Við höfum bara því miður ekki úr jafn miklum peningum að móða frá ríki eins og félagasamtök sunnan heiða miðað við þá starfsemi sem fer fram og við vonumst til að ríkið muni bæta úr því.“

Eymundur segir að Grófin sé mjög mikilvæg fyrir samfélagið fyrir norðan og allir eru velkomnir þangað hvort sem þeir glíma við geðræn vandamál eða langar bara að koma og kynna sér starfsemina.



Í Grófinni eru ýmsir hópar starfræktir eins og líkamsræktarhópur.

„Við höfum fengið sterk og jákvæð viðbrögð frá samfélaginu og margir hafa stutt við starfið.“

„Það hefur sýnt sig með öllum þeim stuðningi og jákvæðni sem við fáum. Tónleikarnir eru eitt af mörgum stórum þúslum í því að vekja athygli á geðheilsu og öllu því góða sem hér er gert. Lífið er ekki sjálfgefið og geðheilsa skiptir alla máli. Með opnara samfélagi gefum við öðrum tækifæri til að koma út úr skápnum og byggja upp sitt líf.“

ENDURHÆFING

Sérblað um endurhæfingu, líkamlega og andlega, og sjúkraþjálfun og hvað slíkt felur í sér. Einnig er fjallað um stoðtæki og hjálpartæki fyrir þá sem hafa lent í veikindum og áföllum.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Vinsamlegast hafð samband við sölumann sérblaða

Jóhann Waage í síma 550 5656 eða á tölvupóstfang
johannwaage@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

FRÁBÆRT HAUST TILBOÐ Á ÞESSUM LEGSTEINUM



299.900 KR.
MEÐ BEÐRAMMA
LUKT OG VASA
FULLT VERÐ: 544.250,-



139.900 KR.
MEÐ SPÖRFUGLI
FULLT VERÐ: 291.650,-



289.900 KR.
MEÐ BEÐRAMMA
LUKT OG VASA
FULLT VERÐ: 529.250,-

VERÐ MIÐAST VIÐ ÁLETRAÐAN* STEIN
MEÐ UPPSETNINGU Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

ATH. GRANÍTHÖLLIN ER FLUTT
AÐ FOSSALEYNI 16, 112 REYKJAVÍK

FOSSALEYNI 16
112 REYKJAVÍK

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS

*Hefðbundin áletrun, 1 nafn
Með fyrirvara um prentvillur og uppseldar vörur.

Ertu í heilbrigðu sambandi?

Þótt ástin sé funheit í byrjun og tilveran virðist tindra í rósrauðum bjarma er gott að hafa í huga að ekkert samband er fullkomið. Í upphafi sambands er því mikilvægt að vera nákvæmur og skýr.

Þórdís Lilja
Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is



Þegar ástin bankar upp á hjá unglíngum og ungu fólki er heilbrigð skynsemi ekki endilega efst á lista. Það er bara gaman að vera til og njóta þess að vera elskaður, dýrkaður og dáður. Þó er gott veganesti að hafa hugfast að ekkert ástarsamband er fullkomið þótt það líti sannarlega út fyrir það út á við. Þegar fólk byrjar saman er því mikilvægt að velta fyrir sér hvað það vill fá út úr sambandi. Það þarf að gera kröfur um hvernig komið er fram við það og vera óhrætt að láta vita af þeim kröfum. Því getur verið gott að skrifa niður hvað maður vill fá út úr sambandi og velta fyrir sér hvað manni finnst mikilvægast.

Gott er að skoða þennan lista reglulega og velta fyrir sér hvort maður sé að fá það út úr sambandinu sem skiptir mann máli, ekki síst ef maður fer að efast um sambandið. Að sama skapi má snúa dæminu við og spyrja sjálfan sig hvernig maður vill koma fram við kærustu sína eða kærasta. Öll berum við ábyrgð á framkomu okkar við aðra og getum ekki gert kröfur á aðra ef við ætlum ekki sjálf að leggja okkur fram.



Góð samskipti eru límið sem heldur fólki saman í ástarsamböndum, sem og virðing, jafnrétti og heiðarleiki.

Heiðarleiki góður grunnur

Í heilbrigðu sambandi ríkir jafnrétti, heiðarleiki og virðing. Samskiptin þurfa að vera góð og í góðum samböndum eru góðu tímarnir fleiri en þeir slæmu. Heiðarleiki er grunnur að góðu sambandi hjá kærustupörum en heiðarleiki er líka mikilvægur í samböndum við fjölskyldu og vini. Í heiðarlegum samböndum geta báðir aðilar

viðurkennt að hafa rangt fyrir sér, sagt sannleikann án þess að óttast og fyrirgefið mistök.

Í góðum samböndum ríkir virðing á báða bóga. Virðing er til dæmis að styðja við hinn í því sem hann eða hún hefur áhuga á. Það er mikilvægt að virða skodanir annarra, vera næmur á tilfinningar og treysta hinum í sambandinu. Þegar virðing ríkir í sambandinu

er annar ekki að reyna að stjórna hinum né breyta því hvernig hann er. Góð samskipti eru límið sem heldur fólki saman. Því er mikilvægt að geta rætt málin af heiðarleika, að hlusta á hinn aðilann og vera tilbúin að ræða vandamál og ósamkomulag, því stundum verða rifrildi hreinlega til vegna misskilnings.

Heimild: Embætti landlæknis



Til að efla góð samskipti er gott að hafa þetta í huga:

- Verum nákvæmur og skýr
- Greinum frá tilfinningum okkar og spyrjum um tilfinningar hins aðilans
- Skoðum hvað það er sem skiptir ykkur máli og hvað skiptir máli fyrir hinn
- Veltið upp mögulegum lausnum þar sem báðir aðilar fá sem mest af því sem þeir vilja

Forðumst þetta:

- Kaldhæðni
- Uppnefningar
- Að grípa fram í
- Að setja afarkosti

Svona vil ég að komið sé fram við mig:

- Að mér sé treyst
- Að ég njóti hvatningar
- Að ég sé elskuð/elskaður
- Að komið sé fram við mig af hreinskilni
- Að það sé séð um mig
- Að það sé borin virðing fyrir mér
- Að það sé haldið utan um mig
- Að ég geti treysti honum/henni
- Að við leiðumst
- Annað sem skiptir máli



ENTEROSGEL®

Einstök meltingarhjálp

Enterosgel er gel til inntöku og er mest notað við meltingarkvillum ýmiss konar en er líka notað til að hjálpa líkamanum að hreinsa áfengi hraðar út sem og útvortis á bólur og exem.

Helsta virkni Enterosgel í líkamanum:

- Hjálpar líkamanum að stöðva niðurgang
- Dregur úr meltingartruflunum
- Hraðar hreinsun áfengis úr líkamanum
- Hjálpar líkamanum að viðhalda og byggja upp heilbrigða þarmaflóru
- Verndar slímhúð meltingarvegna

Enterosgel hentar bæði börnum og fullorðnum
Áratuga reynsla og fjöldi rannsókna hafa sýnt fram á einstaka eiginleika **Enterosgel**



FÆST Í MAMMA VEIT BEST, MAMMAVEITBEST.IS, HEILSUHÚSUNUM OG HEILSUTORGI BLÓMAVALS

Bílar & Farartæki

BÍLA GALLERÍ



NÝR MMC OUTLANDER PHEV PLUG-IN HYBRID RAFMAGN OG BENSIN, BETRA VERÐ OG FLEIRI AUKAHLUTIR!

400.000 undir listaverði og þú færð að auki: Sóllúgu, Rockford hljóðkerfi og hitakerfi á rafhlöðu. Bakkmyndavél og fjarlægðaskynjarar, ofl. 5 ára ábyrgð. Verð 5.090þ. Sjá www.mmc.is

Bílagalleri bílasala
Sími: 5546700
www.bilagalleri.is



KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is



Nýr Ford Transit Trend L3H3. Hátt þak. 2 x hliðarhurð. Fjarlægðar skynjarar. Dráttarkrókur. Um 1.7 milljón undir listaverði. Verð tilboð: 3.990.000 án vsk.

Sparibíll ehf
Hátún 6A, 105 Reykjavík
Sími: 577 3344
www.sparibill.is

Þjónusta

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn.is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. ofl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Nudd

NUDD NUDD NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

Húsviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagning og trésmíði. S. 616 1569

Spádómar



Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing

FAST Ráðningar

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is
www.fastradningar.is

VATNSHITABLÁSARAR

Öflugir blásarar með þykkar kopar pípum og léttari hönnun.



VERÐ FRÁ 89.990 KR



Dreifðu varmanum - fáðu hitann niður

Loftviftur



Hljóðlátir blásarar 100 mm



Þakblásarar

Mikið úrval af stærðum og gerðum.



Hljóðlátar baðviftur



Þurrktæki Er rakastigið of hát



Verð frá kr 39.990

Hitavír

Í þakrennur eða vatnsla. Selt í lausu eða í kittum.



Verð frá kr/m 1.450

ÍSHÚSIÐ - LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA



Íshúsið

viftur.is

S:566 6000 • Smíðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

**Honda CR-V Elegance**

Nýskráður 3/2013, ekinn 74 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð
kr. 2.290.000

Afborgun kr. 30.583 á mánuði.*

**Honda Civic Sedan Comfort**

Nýskráður 10/2017, ekinn 14 þús.km., bensín, beinskíptur.

Verð
kr. 2.990.000

Afborgun kr. 37.657 á mánuði.*

**Honda Civic Station Lifestyle**

Nýskráður 3/2017, ekinn 22 þús.km., dísel, beinskíptur.

Verð
kr. 2.390.000

Afborgun kr. 30.132 á mánuði.*

**Honda Civic Prestige**

Nýskráður 3/2018, ekinn 12 þús.km., bensín, beinskíptur.

Verð
kr. 3.290.000

Afborgun kr. 41.419 á mánuði.*

**Honda CR-V Executive dísil**

Nýskráður 11/2017, ekinn 37 þús.km., dísel, sjálfskiptur 9 girar.

Verð
kr. 4.990.000

Afborgun kr. 62.740 á mánuði.*

Keypt & Selt**Óskast keypt****STADGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!**

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is

Ópið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Vélar og verkfæri

Til sölu 4 snjótennur og 2 saltkassar. Sími: 892 3102

Heilsa**Nudd****NUDD.**

Nuddstofan, opið frá 10-20. Einnig um helgar S. 832 8863.

NUDD

Heilnudd, slökun, íþróttanudd og snyrting. Afslappandi og gott umhverfi á sv. 105 rvk. og einnig opið kvöld og helgar. S. 894-4817 eða 896-0082

Húsnæði**Húsnæði í boði****TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM**

165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Atvinnuhúsnæði**VERSLUNAR- OG SKRIFSTOFUHÚSNÆÐI TIL LEIGU**

Til leigu í Bolholti 4, næsta húsi við Laugaveg 178 Verslunarhúsnæði á götuhæð 235 fm. Laust strax. Skrifstofuhúsnæði á 2. hæð. 150 fm. Laust fljótlega. Skrifstofuhúsnæði á 5. hæð. 180 fm. Laust strax.

Uppl. í s: 893-8166 eða grensas@gmail.com. Grensás ehf. / Ragnar

Geymsluhúsnæði**GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464**

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

Tilkynningar**Tilkynningar****DIGRANESKIRKJA**

Tilkynning frá Digraneskirkju. Þau, sem eiga hluti í geymslu í kjallara er vinsamlega beðin um að fjarlægja þá sem fyrst, í síðasta lagi 10. janúar 2010 Sóknarnefnd

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003**GEFÐU VATN**
gjofsemgefur.is
907 2003**FYRIR AÐSTOÐ INNLANDS**
gjofsemgefur.is
907 2002

Hjálparstarf kirkjunnar



Fasteignamiðlun

Íbúðaeignir

Halldór Már Sverrisson

Viðskiptafræðingur
Löggiltur fasteignasali
Löggiltur leigumiðlari
898 5599

halldor@ibudaeignir.is

**Kirkjusandur 1 - 105 Rvk****TIL SÖLU** glæsileg 93,6 fm 3ja herbergja íbúð á 2. hæð með stæði í lokaðri bílageymslu við Kirkjusand 1. Fallett útsýni út á sundin. Eldhús, stofa, bað og tvö svefnherbergi. Verð 54,9 milljónir.

Íbúðaeignir - Síðumúla 13, 108 Reykjavík - s: 577 5500 - www.ibudaeignir.is

Við finnum rétta einstaklinginn í starfið

Capacent_

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífni og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

capacent.is

BERNHARD**NOTAÐIR BÍLAR**

Bilakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is