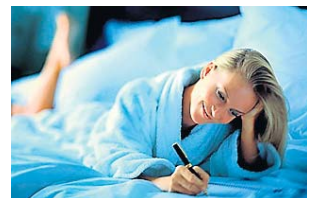


Breytingaskeið kvenna er það tímabil þegar hormónaframleiðsla eggjastokka fer að verða óregluleg og minnka þar til hún hættir að mestu. Tíðahvörf eru þegar síðustu blæðingar verða. Breytingar á blæðingum eru oft fyrstu einkenni sem konur finna um að tíðahvörf séu að nálgast.



Með takmörkun svefns er hægt að auka svefnþörf og bæta svefn.

Reiki

Heilunar- og sjálfstyrkingarnámskeið RVK

FYRIR BÆTTA LÍÐAN OG BETRI STJÓRN Á LÍFI ÞÍNU

Kvöld- og helgarnámskeið í boði, næstu námskeið eru:

I. stig helgarnámskeið
30. apríl–1. maí

II. stig kvöldnámskeið
9., 10. og 12. maí

Pantanir óskast staðfestar.



Guðrún Óladóttir
reikimeistari og hómópati
Pantanir í síma 553 3934,
milli kl. 10 og 13 virka daga.

GRÆNN APRÍL

Margt felst í grænum lífsstíl en þó aðallega viðhorfsbreyting. Með því að hugsa og framkvæma sömu hlutina og



áður, bara á aðeins öðruvísi máta, verður útkoman allt önnur.

www.graennapril.is



Meðferð við svefnvanda

Íslendingar eiga Norðurlandamet í svefnlyfjanotkun en með hugrænni atferlismeðferð má ná góðum tókum á vandanum.

Talið er að tíu til fimmtán prósent manna þjáist af þrálátum og hamlandi svefnerfiðleikum. Margir halla sér að svefnlyfjum þegar þannig stendur á og er svefnlyfjanotkun hér á landi sú mesta á Norðurlöndunum. Hins vegar eru til önnur og skynsamlegri meðöl þegar til lengri tíma er lítið.

Hjá Kvíðameðferðarstöðinni er hugrænni atferlismeðferð beitt. Þær aðferðir hugrænnar atferlismeðferðar sem mest eru notaðar við svefnleysi eru takmörkun svefns, áreitisstjórnun, ráð um svefnvæn- an lífsstíl, endurskoðun neikvæðra hugsana og slökun,“ segir Sóley Dröfn Davíðsdóttir, sálfræðingur hjá Kvíðameðferðarstöðinni. Hún segir þá sem glíma við svefnleysi fara að hafa áhyggjur af svefnleysinu og óttast að svefnleysið geti haft alvarleg áhrif á heilsu en rannsóknir á þátttakendum sem sviptir hafa verið svefni svo sólarhringum skiptir hafa ekki sýnt fram á það. Þá standa menn sig svipað og aðrir í krefjandi verkefnum en geta orðið áhugalausari og viðbragsseinni sem raunar getur reynst hættulegt í akstri. Þegar fólk veit þetta minnka oft áhyggjurnar af svefnleysinu,“ segir Sóley. Hún segir að vitanlega verði fólk verr upp lagt en að það sé ekki hættulegt.

Með takmörkun svefns er gengið út frá því að því lengur sem fólk sé án svefns þeim mun meira knýjandi verði þörfin til að sofa. Lykillinn til að bæta svefninn er því að skerða hann. Sóley segir fólk með svefnerfiðleika yfirleitt bregðast öfugt við og reyna að næla sér í

svefn við hvert tækifæri. „Það leggur sig á daginn, reynir að sofa fram eftir og dvelja meira í rúminu en það eykur bara á vandanum.“

Í upphafi meðferðar er fólk beðið um að taka saman hvað það hafi sofið að meðaltali í síðustu vikur og sofa klukkutíma skemur í einhvern tíma. „Áður en langt um líður verður svefnþörfin knýjandi og viðkomandi nær dýpri og samfelldari svefni og þá má fara að lengja svefnin á ný. „Mikilvægasti svefninn er draum- og djúpsvefn en þegar við sofum illa eina nótt eyðum við meiri tíma í djúp- og draumsvefni þá næstu. Líkaminn er því fljótur að stilla sig af,“ segir Sóley. Þegar kemur að áreitisstjórnun segir hún mikilvægt að gera ekkert annað en að sofa í svefnherberginu. „Þá er best að fjarlægja allar klukkur úr herberginu enda eykur það bara á vandanum að vita hvað klukkan slær.“

Sóley segir hugræna atferlismeðferð við svefnleysi virka vel en svefnlyf geti verið góð til skamms tíma ef fólk er í krísu eða líður mjög illa. „Svefnlyf hafa hins vegar sjaldnast svefnbætandi áhrif til langs tíma þar sem fólk myndar þol fyrir lyfjunum. Fólk er ekki að fást við orsök vandans með því að taka lyf og fær oft þá hugmynd að það geti alls ekki sofið án lyfjanna. Þá geta sum svefnlyf gert fólk sljótt og viðbragðsseint daginn á eftir, sem eykur slyshættu, sérstaklega meðal eldra fólks. Svefnlyf geta auk þess haft áhrif á uppbyggingu svefns og sum dregið úr draum- og djúpsvefni.“

vera@frettabladid.is

SADDUR ÁN SAMVISKUBITIS



Burrito 1.190



Tacos 1.340



SantaFe salat m.kjúkling 1.390



Suðurlandsbraut 4a
533 1033 www.culiacan.is

nettoline
ELDHÚS-BÁÐ-ÞVOTTAHÚS-FATASKAPAR

25% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM INNRETTINGUM OG 10% AÐ AUKI SÉ GREITT Í EINU LAGI VIÐ PÖNTUN

friform.is Mán. - Fóst. kl. 09-18 Laugardaga kl. 11-15

Friform
Askalind 3 • 201 Kópavogur • Sími: 562 1500

ÍSLENSKT HUNDANAMMI

gott í þjálfun og í leik

VINSÆL VARA

SUPERPREMIUM HUNDANAMMI

Training Treats for Dogs

Cool-Dried Atlantic Fish Fillets in Tablets
Getrocknete Haut- und grätenlose Fischfilets
Torrfilet pellets av ren fiskfilet
Fatti di pesce liofilizzato
Herdískjöflur - ektu verðlaun fyrir hunda

All Natural Omega 3 Vitamins Protein

Fæst í Bónus, Samkaup, 10-11, Fjarðarkaup og Inspired Keflavíkurflugvelli

Viltu breyta mataræðinu til batnaðar á einfaldan og öfgalausán hátt?

INGA KRISTJÁNSDÓTTIR næringarþerapisti D.E.T. kennir ykkur hve einfalt það getur verið að bæta mataræðið og hvaða ráð hún hefur til þess.

Þriðjudaginn 3. maí kl. 19:30
Þriðjudaginn 17. maí kl. 19:30



PETTA ER EKKI FLÓKID! Inga er búin að halda yfir 40 fyrirlestra um efnið enda nálgunin einföld, skýr og hentar öllum sem áhuga hafa á breyttum lífsháttum.

FARIÐ VERÐUR MEÐ EINFÖLDUM HÆTTI YFIR:

- Hverju er hægt að skipta út og hvað kemur þá í staðinn
- Hvernig hægt er að þekkja muninn á holtri og skaðlegri fitu
- Hvernig þú getur haldið fullri orku allan daginn og losnað við sykurþörf og þreytuköst

Staður og stund: Heilsuhúsið Lágmúla 5, kl. 19:30 - 22:00

Innifalið er mappa með uppskriftum og fróðleik. Verð: 4.400 kr. Nánari upplýsingar og skráning í síma 8995020 eða á eig@heima.is



www.heilsuhusid.is