



Nu är det jul igen...



Hur är det med julkänslan? Är du klar med julkorten, satt glöggen, handlat och slagit in samtliga julklappar och bakat lussekatter, pepparkakor och diverse julgodis? Inte? Då är du inte ensam, lovar! December känns som årets mest stressiga månad men samtidigt mysigast på nåt sätt. Sociala medier ligger på och retar ens ständigt dåliga samvete och man undrar hur i fridens namn alla andra hinner med att pynta, pyssla och stöka i köket SAMTIDIGT som de verkar njuta av allt ihop. Lugn, det är inte så! Den här tiden är förknippat med mycket press och så kallad årstidsbetingad depression är som vanligast nu, därav månadens tema som handlar just om detta. Sänk pressen på dig själv och njut istället. Gör bara det DU tycker är kul (men prioritera kanske nån klapp till barnen). Snart är det januari och julen är ett minne blott!

Deprimerad eller bara tillfälligt nedstämd?

Det kan ibland vara svårt att skilja nedstämdhet från depression. Så här års är det också fler som drabbas av så kallad årstidsrelaterad depression. I den sistnämnda tror man att det handlar mycket om bristen på dagsljus som i sin tur kan påverka ett ämne i hjärnan som heter melatonin. Det är hjärnans sömnmedel som produceras nattetid och när vi annars befinner oss tillräckligt länge i mörker. Dagtid avbryts bildandet av melatonin när en tillräcklig stor ljusmängd når ögats näthinna.

Som kognitiv samtalsterapeut möter jag en hel del klienter som själva inte riktigt vet vad som är vad när nedstämdheten, som drabbar alla mer eller mindre i livet, blir påtaglig och långvarig. Symtom som

varar ihållande mer än två veckor kan vara en depression. Typiska symtom är just nedstämdhet, koncentrationssvårigheter, ökat sockersug, mer aptit än vanligt eller brist på aptit. Det kan också innebära brist på intresse även för det som man tidigare tyckte om att göra samt en minskad förmåga att uppleva glädje. Arbetsförmågan kan minska i varierande grad.



Många personer som har årstidsbundna depressiva besvär rapporterar också att de har nedsatt immunförsvar, vilket leder till att de ofta drabbas av infektioner och andra sjukdomar.

VAD KAN MAN GÖRA SJÄLV?

I förebyggande syfte, och om problemen inte är så allvarliga, finns det mycket man kan göra för att undvika de årstidsrelaterade besvären.

Det kanske viktigaste är att försöka tillbringa mycket tid ute under dygnets ljusa timmar, även mulna dagar. Undvik solglasögon eller färgade linser eftersom det är via ögat som vi tillgodogör oss ljuset.

Regelbunden motion ca en timme tre gånger i veckan, allra helst utomhus, ger också effekt.

Alkohol förstärker depressioner och bör därför konsumeras med försiktighet om man är i riskzonen för depression.

Slutligen bör man planera sitt liv för att undvika stress och ha regelbundna rutiner för sömn och matintag.

HUR FÅR MAN HJÄLP?

Behandlingsmetoder som vid forskning har visat goda resultat är psykoterapi och olika typer av medicinering. Allra bäst behandlingsresultat har man fått med en kombination av terapi och medicin.

Psykologisk behandling med inslag av så kallad beteendeaktivering är ofta verksamt vid den här typen av depressioner. Den går ut på att klienten får stöd i att inrätta sitt liv på ett sätt som minskar de depressiva symtomen vilket kan skynda på symtomlindringen.

En omstridd behandlingsmetod, som ändå erbjuds av flera landsting, är ljusterapi. Det finns i dagsläget inga entydiga vetenskapliga bevis för att ljusterapi ger någon effekt, än mindre varaktig sådan, vid årstidsbunden depression.

För hjälp kan man börja med att vända sig till vårdcentralen som sedan vid behov kan remittera vidare. Har man möjlighet kan man också vända sig till en privatpraktiserande

psykolog eller [psykoterapeut](#).

Det kanske allra viktigaste är att acceptera att en depression kan drabba vem som helst, när som helst. Att söka hjälp och få klarhet i om det är en depression eller något annat är viktigt. Både för att kanske hindra att depressionen försvåras men också för att lindra den psykiska smärta det innebär. Att prata med någon som kan göra en professionell bedömning när livet upplevs ohanterligt eller tungt kan vara en god investering i att må bättre.

Ett tips till alla under årets mörka månader är att boosta upp med extra D-vitamin. D-vitamin finns rikligt i fet fisk och indirekt via dagsljus och framförallt i solljus. De mörka månaderna kan det vara en god idé att komplettera sitt D-vitaminintag i tablettform.

Kanske det blir en resa till solen i julklapp?



Nyheter på kliniken

BEGRÄNSADE ÖPPETTIDER UNDER JUL OCH NYÅR

På grund av personalbrist har vi begränsade öppettider under jul och nyår. Naprapaterna jobbar ända in i kaklet till julafton, håller mellandagsöppet den 29:e december och kör som vanligt igen från den 11 januari då Helena och våra nya kollegor är utvilade och laddade inför ett nytt år. Däremot ska förmodligen Linda hålla sig borta så gott hon kan och avvakta bäbis. Vi håller på med rekrytering av personal för fulla muggar så en eller två nya glada kollegor kommer att presenteras i nästa nyhetsbrev!

Har du akuta behov av naprapatbehandling i mellandagar etc så prova maila oss på info@halsostyrkan.se så ska vi se vad vi kan skaka fram...

Anette kommer även hon att ha lite välförtjänt ledighet men jobbar sporadiskt i mellandagar och trettonhelgsveckan.

MÅNADENS BIDRAG TILL VÄLGÖRENHET

November månad genererade i ett bidrag på 850 kr till välgörande ändamål.

Julen är en ensam och kall tid för många. Vårt bidrag går därför denna månad till de hemlösa genom Stockholms Stadsmission. Skänk en slant eller åtminstone en tanke på dem som har det tufft även du!

ÅRETS JULKLAPP - PRESENTKORT HOS OSS?!

Du vet väl att du alltid kan köpa presentkort hos oss? Den perfekta julgåvan till den som har allt men som behöver pysslas om lite extra! Kom och köp! =)

Naprapatbussen

GUSTAV SLUTAR

Gustav har dessvärre beslutat sig för att lämna oss och ägna sin tid åt sin familj istället. Tråkigt för oss, kul för dom! Vi tackar för alla dessa fina år och önskar honom lycka till i framtiden.

De projekt som blir drabbade av detta är Skanska Nya Södertälje Sjukhus, Skanska Järvastaden, Skanska Kallhäll och Ikano Ursvik. Klart är redan att Helena tar över Kallhäll och Ursvik från årsskiftet. Södertälje och Järvastaden kommer ersättas av vår nykomling Erik Lilja. En presentation av vår nya naprapat-stjärna kommer i nästa nyhetsbrev!

JULUPPEHÅLL NKS

NKS tar, liksom många andra byggen, uppehåll med naprapatandet under jul och nyår. Vi kör därmed sista behandlingarna denna vecka, det vill säga den 15 december, och kör igång igen den 12 januari. Då Linda ska på mammaledighet så kommer det en vikarie, Erik Lilja, från och med årsskiftet.

OM JULEN INTE FINNS I DITT HJÄRTA
KOMMER DU HELLER INTE FINNA DEN UNDER GRANEN

Ta hand om dig själv samt dina nära och kära i jul!
Vi tackar för ännu ett fantastiskt år och önskar dig en riktigt

GOD JUL

&

GOTT NYTT ÅR!

Kramar från Anette, Gustav, Helena och Linda

Naprapatbussen Sverige AB

info@naprapatbussen.se

08-104168

www.naprapatbussen.se

MAILERLITE