

Pressemelding 2015-10-28

Høstmørket påvirker hver tredje nordmann negativt på jobben

Lysterapi effektivt for helsen

36 prosent av nordmenn oppgir at de føler seg trøttere både på jobben og privat i vinterhalvåret. Ved hjelp av lysterapi kan lysinntaket holdes på et jevnt nivå, og med en halvtime foran lampen hver dag kan du forebygge høstdepresjon.



Kraftløshet, nedstemthet og følelsesmessig ubalanse kan være tegn på for lite sollys. Studier viser at vi behøver en viss mengde lys, 2500 lux to timer per dag, for at vi skal føles oss opplagte. En mørk vinterdag når vi kun får kunstig lys innendørs, utsettes vi kun for 300-500 lux. Symptomene ovenfor kan også være tegn på SAD, sesongavhengig depresjon, som rammer noen prosent av befolkningen. Jo nærmere polarsirkelen vi kommer, desto høyere er frekvensen.

– Lysterapi virker positivt på helsen og kan forebygge høstdepresjon, sier Torbjörn Åkerstedt, professor og søvnforsker ved Stockholms Universitet og Karolinska Institutet. De fleste på våre nordlige breddegrader påvirkes negativt av mørket i større eller mindre grad, men mellom to og fem prosent av befolkningen rammes faktisk så hardt at de trenger medisiner eller terapi på grunn av sesongavhengig depresjon, SAD, sier Torbjörn Åkerstedt.

Ifølge en undersøkelse Philips har gjennomført i Norge føler 36 prosent seg *trøttere på jobben* i vinterhalvåret. 85 prosent opplever at de har *mindre energi* i vinterhalvåret og 67 prosent oppgir at de har *avlyst aktiviteter* i vinterhalvåret på grunn av lite energi.

Ved hjelp av lysterapi kan vi øke søvnkvaliteten og være mer opplagte når vi er våkne, noe som gjør at vi kan opprettholde en jevn følelse av helse og velvære, til tross for dårlig vær. Grunnen til at lys hjelper er at produksjonen av melatonin, hormonet som gjør oss søvnige, minsker når lyset tas opp via netthinnen i øyet.

– Vi vet at ubalanse i tilgangen på lys påvirker hvordan vi føler oss, og at simulert dagslys er en veldig effektiv metode for å holde humøret oppe i de mørke månedene, sier Madelene Öhlin, Nordisk markedsansvarlig for Beauty i Philips.

Philips har i samråd med forskere og spesialister fra helsevesenet utviklet lysterapilampen EnergyLight som gjenskaper sollysets positive effekt og tilfører ny energi. Det er klinisk bevist at EnergyLight øker energinivåene og motvirker vintertretthet.

EnergyLight bruker den naturlige effekten av dagslyset for å forbedre energinivået og dermed humøret. Med en lysintensitet på opptil 10 000 lux tilsvarer EnergyLight den dosen av lys som vi får utendørs på en solfylt dag. Lyset fra EnergyLight skal rettes

mot øynene, men du behøver ikke å se direkte inn i det, derfor kan lampen brukes for eksempel når du spiser, sitter ved skrivebordet eller når du ser på tv. Bare 20-30 minutters bruk per dag av EnergyLight er bevist å gi mer energi og bedre humør. Resultatet av energilampen avhenger også av hvilken tid på døgnet den brukes, noe som bør tilpasses individuelt. Du kan laste ned appen «EnergyLight» på iOS og Android for å skreddersy egne programmer.

For ytterligere informasjon, kontakt:

Madelene Öhlin, Nordisk markedsansvarlig for Beauty i Philips, Tlf: +46 706 841 71,0
E-post: madelene.ohlin@philips.com

Om Philips:

Royal Philips, Holland (NYSE: PHG, AEX: PHIA), er et selskap innen helse og velvære som fokuserer på å forbedre menneskers liv gjennom relevante innovasjoner på områdene helse, livsstil og lys. Hovedkontoret ligger i Nederland, og Philips hadde i 2014 en omsetning på 21,4 milliarder euro, 106 000 ansatte og salg og tjenester i over 100 land. Selskapet er markedsledende innen hjerte- og akuttbehandling samt hjemmepleieprodukter, energieffektive belysningsløsninger og nye bruksområder for belysning. Philips er tillegg ledende innen tannhelseprodukter og barbering og grooming for menn. Nyheter fra Philips finner du på www.philips.com/newscenter.