

Pressemeddelelse 2015-10-28

Efterårsmørket påvirker mange danskere negativt på jobbet

Lysterapi er effektivt for helbredet

40 procent af danskerne oplyser, at de føler sig trættede både på jobbet og i privatlivet i vinterhalveret. Ved hjælp af lysterapi kan lysindtaget holdes stabilt, og med en halv time foran lampen hver dag kan man forebygge vinterdepression



Manglende kræfter, tristhed og følelsesmæssig ubalance kan være et tegn på, at vi får for lidt sollys. Studier viser, at vi skal bruge en bestemt mængde lys, nemlig 2500 lux, to timer om dagen for at føle os friske. En mørk vinterdag, hvor vi kun får kunstigt lys, får vi kun 300-500 lux. Ovenstående symptomer kan også være tegn på SAD (vinterdepression), som rammer nogle procent af befolkningen. Jo tættere vi kommer på polarcirklen, desto højere er frekvensen.

– Lysterapi har en positiv indvirkning på vores helbred, og det kan afværge efterårdepression, siger Torbjörn Åkerstedt, der er professor og søvnforsker ved Stockholms Universitet og Karolinska Institutet. De fleste på vores nordlige breddegrader mærker mørkets negative indvirkning på velværet i en eller anden grad, men 2-5 procent af befolkningen rammes faktisk så hårdt, at de har brug for medicinering eller terapi, når man er ramt af vinterdepression (SAD), siger Torbjörn Åkerstedt.

En undersøgelse, som Philips har lavet, viser, at hele 40 procent af danskerne siger, at de føler sig trættede på arbejdet i vinterhalveret. 84 procent af svenskerne oplever, at de har mindre energi i vinterhalveret, og 68 procent oplyser, at de har sagt nej til aktiviteter i vinterhalveret på grund af manglende energi.

Ved hjælp af lysterapi kan vi øge vores søvnkvalitet og være mere friske, når vi er vågne, hvilket gør, at vi kan opretholde en stabil følelse af sundhed og velvære på trods af dårligt vejr. Årsagen til, at lys hjælper, er, at produktionen af melatonin, hormonet, som gør os søvnige, mindskes, når lys optages via øjets nethinde.

– Vi ved, at ubalance i lystilgangen har en effekt på vores velvære, og at simuleret dagslys er en meget effektiv måde at få det bedre i de mørke måneder, siger Madelene Öhlin, der er nordisk markedsansvarlig for Beauty, Philips.

Philips har i samråd med forskere og specialister inden for sundhedsvæsenet udarbejdet lysterapilampen EnergyLight, som genskaber sollysets positive effekt og giver mere energi. Det er klinisk bevist, at EnergyLight øger energiniveauet og modvirker vintertræthed.

EnergyLight bruger dagslysets naturlige kraft til at højne energiniveauet, og dermed humøret. Med en lysintensitet på op til 10.000 lux modsvarer EnergyLight den dosis

lys, som vi får på en solrig dag udenfor. Lyset fra EnergyLight skal rettes mod øjnene, men man behøver ikke at se direkte ind i den. Derfor kan lampen bruges fx ved måltider, ved skrivebordet eller ved tv'et. Kun 20-30 minutters anvendelse af EnergyLight om dagen giver dokumenteret mere energi og bedre humør. Resultatet af energilampen afhænger også af, på hvilket tidspunkt på dagen den bruges, hvilket bør tilpasses individuelt. En app, "EnergyLight", kan downloades på iOS og Android, så man kan skræddersy sit eget program.

Yderligere information:

Madelene Öhlin, Nordisk markedsansvarlig Beauty, Philips, Tlf.: 0706-841710,
E-mail: madelene.ohlin@philips.com

Om Philips:

Royal Philips, Holland (NYSE: PHG, AEX: PHIA), er en virksomhed inden for sundhed og velvære, der fokuserer på at forbedre menneskers liv gennem innovation inden for Healthcare, Consumer Lifestyle og Lighting. Philips-koncernen har hovedsæde i Holland og havde i 2014 en omsætning på 21,4 milliarder euro, cirka 106.000 medarbejdere samt salg og serviceløsninger i mere end 100 lande. Virksomheden er førende inden for hjerte- og akutpleje samt pleje i hjemmet, energieffektive belysningsløsninger og nye anvendelsesområder til belysning samt barbering og grooming til mænd samt tandpleje. Nyheder fra Philips er tilgængelige på www.philips.se/press.