

MIDVINTERMÖRKETS UTMANINGAR

**Symtom på vintertrötthet,
då de förekommer regelbundet
under perioden oktober-januari**

- trötthet under dagen
- nedstämdhet, irritation
- minskad aktivitet
- mindre motion
- ospecifik smärta
- för mycket sömn, dålig sömnkvalitet eller insomni
- ökat sug efter sötsaker (ökat behov av kolhydrater)

Det finns stora individuella skillnader i symtomen.



Photo: Timo Saloranta, www.rodeo.fi

Midvinter -



Photo: Barbro Wickström, www.rodeo.fi

***När du träffar vänner kan du dela
med dig av dina bekymmer och hitta
ljuspunkter i midvintermörkret!***

Det går bra att leva i midvintermörkret då du

- kommer ihåg att vara ute, motionera och slappna av också under midvinter tiden
- ser till att få tillräckligt med sömn och ha en regelbundet dygns- och veckorytm
- ser till att få tillräckligt D-vitamin
- rör dig utomhus när det är ljust ute. Ljusterapilampa kan vara till stor nytta för många
- tänker på att bekymren och midvintermörkret ofta känns värre då man är trött



S · H · V · S
STUDENTERNAS HÄLSOVÅRDSSTIFTELSE