

Vintertrötthet

Känner du dig trött och utan energi på vintern? Då är du inte ensam. Ungefär hälften av Sveriges befolkning påverkas av årstiderna. På hösten kan man bli lite deprimerad. Det blir mörkare och det är ett helt år till nästa sommar. Mars är också en jobbig tid för många. Vi ställer fram klockan och det blir plötsligt mycket ljusare. Då kommer kroppen i obalans och man kan bli trött.

På vintern blir många människor trötta eftersom det är mörkt ute. När vi stiger upp på morgonen och när vi slutar jobbet eller skolan är det mörkt. Ibland ser man inte dagsljus på hela dagen. Man börjar gäspa tidigt på eftermiddagen och åker hem direkt efter jobbet. Ofta orkar man inte träffa vänner utan sitter hemma i soffan hela kvällen. Det är också vanligt att man vill äta mer socker och kolhydrater. Man går ofta upp i vikt på vintern.

Många människor blir också förkylda på vintern. Man är mer inomhus och bakterierna sprids lättare. Dessutom får man ett sämre immunförsvar om man är trött.

Dagsljus är viktigt för att vi ska hålla oss friska och pigga. Om man inte får tillräckligt med ljus producerar kroppen mer av sömnhormonet melatonin. Man kan också få brist på D-vitamin. D-vitamin bildas när solen når huden.

Läkare rekommenderar att man är ute 30 minuter om dagen när det är ljust. En promenad på lunchen är ett bra sätt för att hålla sig pigg och frisk. Det är också bra att äta extra mycket D-vitamin på vintern. D-vitamin finns i t.ex. fet fisk som lax och i mejeriprodukter.

Om man inte kan vara ute på dagen, eller har möjlighet att resa till ett soligt land, kan man köpa en ljusterapilampa. Det är en speciell lampasom liknar solens ljus. I Umeå har man gjort ett försök med ljusterapilampor i busskurer. Där fick man gratis ljusterapi medan man väntade på bussen.

Det finns också speciella ljusrum på flera sjukhus och på gym. I en del städer finns det ljuskaféer. Forskare är oense om ljusterapi hjälper men många som har provat det är nöjda.

Träning är också viktigt för hälsan. Det känns kanske jobbigt innan man går till gymmet men man blir ofta mycket piggare när man är klar.

Du har säkert fler tips på hur man kan klara av den långa vintern i Sverige.



Vintertrötthet

A Lyssna



Lyssna på din lärare som berättar om vintertrötthet.

B Prata



Svara på frågorna.

- 1 Vilka årstider har vi i Sverige?
- 2 Varför kan man bli deprimerad på hösten?
- 3 Varför blir vissa människor trötta på våren?
- 4 Hur känner många människor sig på vintern?
- 5 Varför blir så många förkylda på vintern?
- 6 Vad händer om vi får för lite dagsljus?
- 7 Hur länge bör man vara ute i dagsljus varje dag?
- 8 Vad ska man äta för att få i sig D-vitamin?
- 9 Vad är en ljusterapilampa?
- 10 Varför är det viktigt att träna?



Berätta om vintertrötthet med hjälp av tankekartan.