

Streitumein

Eftir Eygló Egilsdóttur



Eygló Egilsdóttir

Streita er góð, nauðsynleg jafnvægi og við kæmumst sennilega ekki mjög langt án hennar. Hins vegar er varanlegt streituástand varhugavert ástand fyrir líkamann og það getur skapað mikil vandamál, jafnvægi þó streitan sé ekki endilega mjög mikil.

Við höfum öll þessa sömu grunnbyggingu í okkur, að geta brugðist ofurskjótt við atburðum þegar mikilótt liggur við. Það er þegar líkaminn bregst við þeim hormónum sem er seynt út í blóðrás okkar. Þetta grunneðli okkar má rekja til þeirra tíma þegar við vorum enn frummenn, upptekin af því að veða okkur til matar og reyna að verða ekki máltíð annarra rándýra. Þar þurftum við að vera á verði, alltaf tilbúin að bregðast við skyndilegri árás, eða gera árás.

Þó þessar hættur blasi augljóslega ekki við okkur í dag, þá er þetta grunneðli í okkur engu að síður. Það birtist bara við annarskonar áreiti: erfiða verkefni í vinnunni, hraðinn í umferðinni, upphæðin á kreditkortareikningnum, veikindi fjölskyldumeðlima. Lístinn er langur.

Munurinn er hins vegar sá að meðan við vorum frummenn fengum við útrás fyrir orkuna sem streitan gaf okkur (með líkamlegu átökunum sem fölust í árás eða flotta), en slíkt er ekki staðreyndin í dag, við fáum ekki endilega útrás fyrir orkuna sem streituástand veitir okkur.

Það sem gerist er þetta: streituástand myndast og líkaminn seytr hormóninu adrenalinu út í blóðið. Adrenalin gerir það að verkum að hjartsláttur verður hraðari, blóðþrýstingur hækkar, sjáldur augna minnka, andardráttur verður hraðari, dregur blóðflæði frá meltingarfærum og út í vöðvana. Í stuttu máli sagt; allt þetta undirbyr líkamann fyrir árás eða flotta. Að auki seytlast kortísól út í blóðið sem viðheldur þessu ástandi eins lengi og líkaminn þarf (eins lengi og hættan er til staðar).

Ef við upplifum einhverskonar streituástand sem fær líkamann til að seyta adrenalinu og kortísóli daglega þá er líkaminn stöðugt á varðbergi og ef þetta er viðvarandi ástand getur það skapað vandamál. Líkamleg einkenni geta farið að gera vart við sig til dæmis: stöðugir verkir, minnkuð einbeiting, minnsleysi, reiði, þirringur og svefnvandamál svo eitthvað sé nefnt.

Vegna þess hvernig kortísól starfar í líkamann geta fleiri vandamál komið upp, til að mynda getur virkni ónæmiskerfis minnkað sem gerir það að verkum að við verðum líklegri til að fá kvef og verðum lengur að jafna okkur, það getur auknið ofnæmi og astmasjúkri geta upplifað svæsnari einkenni. Að lokum getur langvarandi streituástand ýtt undir neikvæða upplifun af mistökum. Þannig getur streitan ýtt undir þunglyndi sem getur að lokum leitt til kulunnar þar sem ánægja minnkar (eða hverfur alveg) af

verkum sem áður kölluðu fram gleði og ánægju.

Þetta er ansi dökk mynd, en það er líka tilefni til. Streita er að verða eitt helsta mein í nútíma-umhverfi okkar og hefur áhrif á svo marga þætti er varða gott líf og góða heilsu.

Það er engin ein skyndilausn til við svo stóru vandamáli en fræðimenn á sviði sál-

» ...þegar upp er staðið geta margar litlar, en góðar venjur haft mikið að segja um bata.

fræði og geðlækninga eru nú farnir að sýna þessu útbreidda vandamáli meiri athygli en áður. Þó eru til aðferðir sem auðvelt er fyrir alla að tileinka sér í daglegu lífi. Þessar litlu æfingar er gott að venja sig á, og þegar upp er staðið geta margar litlar, en góðar venjur haft mikið að segja um bata.

1. Jákvæðar hugsanir. Hljómar kannski of einfalt, en stór hluti af streitu verður til í huga okkar. Því er rökrétt að byrja þar. Það eitt að hafa áhyggjur af streitu getur valdið streitu.

2. Andá djúpt. Rannsóknir hafa sýnt fram á að ákveðin öndunartækni getur dregið úr streituáhrifum nánast samstundis.

3. Bros og hlátur. Hljómar of einfalt, en hefur mjög mikið að segja bæði um það hvernig okkur líður og hefur líka góð áhrif á fólk í kringum okkur.

4. Líkamsrækt. Fáðu útrás á jákvæðan hátt fyrir orkuna; hlaup, lyftingar, sparka, kasta. Prófaðu það sem þér dettur í hug að gera og haltu þig við það sem þér finnst gaman.

5. Jóga og hugleiðsla. Lærðu að stjórna hugarum og líkamannum. Æfingarnar veita þér útrás fyrir orkuna og á sama tíma beinir þú athyglinni að þinni eigin uppbyggingu.

6. Nudd. Að fara í nudd losar ekki bara um spennu í stífum vöðvum heldur getur líka haft róandi áhrif á hugann um leið. Prófaðu jafnvægi nokkrar útgáfur af nuddi; íspróttanudd, slökunarnudd, jóganudd.

7. Náttúran. Gefðu þér tíma í náttúrunni, farðu í göngutúra og sjáðu hvernig náttúran breytist milli árstíða og ára og fylgstu með dýrunum. Það er bæði heilnæmt að vera úti í náttúrunni, við öndum að okkur hreinu lofti og fáum hreyfingu um leið – langir göngutúrar geta verið ákveðið form af hugleiðslu ef við leyfum okkur það.

8. Talaðu um streituna. Það að deila áhyggjum og upplifunum setur hlutina stundum í annað samhengi, hjálpar okkur að sjá hlutina frá öðru sjónarhorni. Þegar við erum undir miklu álagi, hugsum við ekki endilega rökrétt. Álit vinar eða meðferðaraðila getur hjálpað mikið.

Mestu máli skiptir að reyna að hafa gaman af lífinu og verkefnum sem það færir okkur og taka sjálfa/n sig ekki af alvarlega.

Höfundur er jógakennari og ÍAK einkabjálfi.

Fæða og framtíðarsýn

Eftir Hjördís Sigurðardóttur



Hjördís Sigurðardóttir

Nú þegar matar- og skemmtihátíðin „Food and Fun“ stendur yfir, og hófst með yfirskriftinni „Food and Future“ – fæða og framtíð, gefst tækifæri til að skoða hvert eigi að stefna.

Alþjóðasamfélagið samþykkti í París í desember síðastliðnum að vinna markvísit að sjálfbærri þróun með sérstaka áherslu á að fyrirtæki lagi starfsemi sína að þessari kröfu. Mikil gróska hefur verið í frumkvöðlaumhverfinu síðustu ár, einkum á sviði hugbúnaðar þar sem takmörk eru vart fyrir hendi. Nýlega var hleypt af stokkunum frumkvöðlaþrógrammi á svæði nálægt Schiphol-flugvelli í Amsterdam þar sem nju frumkvöðlar, ýmist með eigið fyrirtæki eða með aðilum á svæðinu, starfa við að þróa starfsemi sína í átt að fullkominni endurnýtingu og sjálfbærni (www.sadc.nl.21.02.2016). Þetta er metnaðarfullt verkefni í raunheimi þar sem áskoranirnar eru lífvænlegt, ómengað umhverfi og austurloft. Val neytandans er í auknum mæli farið að taka mið af framleiðsluháttum, s.s. lífrænni ræktun og upprunalegum tegundum matjurta, en mikill vöxtur er í sölu gegnum aðila sem sérhæfa sig í slíkum vörum, svo sem Thrive Market í Bandaríkjunum (www.thrivemarket.com). Þetta eru dæmi þar sem samvinna og samtal er forritunarmálið og útkoman er samfélaginu í hag – fordæmi sem eftir er tek- ið.

Viðfangsefni frumkvöðlafyrirtækisins Spor í sandinn er heildstæð hugmyndafræði um fæði og framtíð – „Food and Future“ en helsta verkefni þess er að þróa og byggja upp BioDomes – gróðurhellingar – í næsta nágrenni við neytendur. Þar verður boðið upp á ferskar, hreinar

og heilsusamlegar matjurta á markaðstorgi – svo sem salat, kryddjurta og ávexti, þar sem fólk fær tækifæri til að eiga samskipti og njóta endurnærandi umhverfis umlúkið gróðri, birtu og yl allan ársins hring. Í anda yfirskriftar hátíðarinnar sem stendur yfir núna, „Food and Fun“, verður sett upp vönduð og úthugsuð sýning inni í

s.s. Rotterdam, lítið til hennar sem stefnumótandi leiðar í fasteignabróunarverkefnum. Dæmi hafa einnig sýnt að slíkur rekstur getur haft jákvæð áhrif á aðra þjónustustarfsemi í umhverfinu, s.s. hótél, veitingastaði, skóla og dvalarheimili og virkað sem lóð á vogarskalar samlegðaráhrifa.

Spor í sandinn reidir sig á samtal og samvinna við stjórnvöld, sterk bakhtarla, hagsmunaaðila og verðandi viðskiptavinna BioDomes – líkt og hollensku frumkvöðlarnir eru að gera í nágrenni Schiphol – til þess að stiga skref í átt að meiri sjálfbærni í samfélagi og um leið arðberum rekstri. Þannig fer saman heildstæð sýn og metnaðarfull viðskiptaþróun.

» Matar- og skemmtihátíðin „Food and Fun“ hófst með yfirskriftinni „Food and Future“ – Fæða og framtíð. Vangaveltur um hvert skuli stefna leita á hugann.

framleiðslurýmnum, sem gegn aðgengisríki leiðir gesti um heim sem örvar skynjun, skilning og sögu þeirra ferla sem fyrir augu þer á fjölbreyttan hátt. Í takt við ákall alþjóðasamfélagsins um sjálfbæra framtíð leikur BioDome hlutverk í að endurspegla það með framleiðslu sem einkennist af litlu sotspröng (carbon footprint) og vörulínu sem gefur kost á umbúðalausum viðskiptum. Viðskipti sem snúast um hollt fæði, skemmtun og framtíð – „Food, Fun and Future“.

Framtíðarsýnin er að reisa BioDome-klasa á nokkrum stöðum á landinu þar sem BioDome stendur yfir sterku vörumerki hágræða-afurða, upplifunar og keðju sem mun á seinni stigi ná festu á erlendum grundu.

Viðskiptatekifærið sem BioDome felur í sér er margþætt. Sýnt hefur verið fram á að starfsemi sem þessi hefur hækkað áhrif á fasteignaverð í því umhverfi þar sem starfsemi er og hafa því þéttar borgir,

Stofnkostnaður við fyrsta BioDome-klasann er áætlaður um 800 m.kr. og gera áætlanir ráð fyrir að starfsemin velti 400-600 m.kr. á fyrsta heila starfsári. Með henni er sköpuð atvinna fyrir um 20 manns, bæði við stjórnun og þjónustu. Út-reiðingjar sem miða við 20 ára líftíma benda til að reksturinn beri um 30% innri vöxt.

Samkvæmt upplýsingum sem komu fram á ráðstefnu Landsbankans þann 25. febrúar um áhrif Parísarsamþykktarinnar á atvinnulífið þarf markaðurinn að laga sig að breyttum tíma. Vistvaen starfsemi mun vera það sem skilur að þá sem halda velli.

Höfundur er löggiltur skipulagsfræðingur og framkvæmdastj. Spors í sandinn, www.sporisandinn.is.

Skólavörðustígur 16



Frábærlega staðsett 208,9 fm penthouse íbúð á 5. og 6. hæð við Skólavörðustíg hjarta borgarinnar. Lyfta, tvennar svalir og stórkostleg útsýni til sjávar-, fjalla- og borgar. Hér er um einstakt tækifæri til að eignast eiginlega eign í miðju mannlífs miðborgar. Verð 119 millj.

Á 4. hæð í sama húsi er einnig til sölu 183,1 fm hæð en þar hefur verið rekið gistiheimili til margra ára með átta herbergjum, tveimur eldhúsum og þremur bað herbergjum. Góðar tekjur. Verð 87 millj.



Nánari upplýsingar gefur Reynir Björnsson, löggiltur fasteignasali Sími 895 8321, reynir@eignamidlun.is

EIGNAMIÐLUN
Sala fasteigna frá 1957

588 9090 • www.eignamidlun.is • Grensáveggi 11 • 108 Reykjavík
Kjartan Hallgeirsson, löggiltur fasteignasali



Herbergi frá Dkk 300 Íbúðir frá Dkk 900

gisting.dk
Kaupmannahöfn



499 20 40 (Íslenskur sími) 32 55 20 44 (Danskur sími)