

# GLEÐISEÐILL

Þátttaka í ánægjulegum athöfnum, gleði, áhugamálum og félagsstörfum eru iðja sem er jafn mikilvæg í endurhæfingu og hreyfing og heilbrigður lífsstíll.

Samkvæmt rannsóknum eru þeir sem leggja rækt við gleði og slökun í daglegu lífi í mun betri málum varðandi heilsu og vellíðan:

- Einstaklingar sem hlúa að leik og gleði hafa sterkara ónæmiskerfi, eru ólíklegri til að verða veikir og framleiða minna af streituhormónum. Gleði er til að mynda öflugt mótefni við streitu og sjúkdómum, það hefur t.d. verið sýnt fram á tengsl milli gleði og færri hjarta-og æðasjúkdóma.
- Fólk sem ræktar gleði lifir lengur óháð því hvort það sé heilbriggt fyrir eða búi við langvarandi sjúkdóma. Fólk sem sinnir gleði upplifir minni verki og býr við betri lífsgæði þrátt fyrir verki. Það að auka gleði getur m.a. dregið úr verkjum og stífleika hjá fólki með langvinna verki og gigtarsjúkdóma.
- Ánægðir einstaklingar koma sér upp betri lífsstílsvenjum sem stuðla að betri almennt heilsu, eins og t.d. að borða hollari og fjölbreyttari fæðu, hafa betri svefnvenjur og hreyfa sig meira.
- Einstaklingar sem rækta gleði eiga í betri samskiptum við börnin sín og maka og búa við almennt betri andlega heilsu og betri lífsgæði.

Þú ert því hér með hvött/hvattur til að stunda ánægjulegar og endurnærandi athafnir meðan á endurhæfingu þinni stendur, eftir endurhæfingu og um ókomna tíð - og láta héðan í frá skoðanir annarra um þína heilsu, velferð og vellíðan sem vind um eyrun þjóta.

---

Undirskrift



---

Dags.