

Reykjavík, 14.01.2014

Umsögn Embættis landlæknis

Efni: Tillaga til þingsályktunar um seinkun klukkunnar og bjartari morgna.

Vísað er til erindis sem barst Embætti landlæknis þann 6. desember sl., um mál nr. 197 til umsagnar, tillögu til þingsályktunar um seinkun klukkunnar og bjartari morgna.

Sérfræðingar hjá embætti landlæknis hafa tekið þingsályktunartillögu um seinkun klukkunnar hér á landi til faglegrar skoðunar. Niðurstaða þeirra er sú að taka megí undir þær röksemdir, sem fram koma í tillögunni, um líkleg jákvæð áhrif þeirrar breytingar á heilsu og líðan. Að mati þeirra hafa á undanförunum árum komið fram sterk rök þess eðlis að seinkun klukkunnar til samræmis við hnattstöðu landsins sé eðlileg og tímabær breyting sem komi til með að hafa jákvæð áhrif á heilsu og líðan fólksins í landinu.

Meðal jákvæðra áhrifa sem vænta má af seinkun klukkunnar eru bættar svefnvenjur, en svefnvandamál hafa farið vaxandi hér á landi. Í nýjustu landskönnun Embættis landlæknis, „Heilsu og líðan Íslendinga 2012“, greindi tæplega þriðjungur fullorðinna frá því að svefnerfiðleikar hefðu truflað þeirra daglega líf síðustu 12 mánuði og tæplega 10% sagðist hafa tekið inn svefnlyf á síðustu tveimur vikum.

Stór hluti barna og unglinga hér á landi fær ekki nægan svefn, sem getur haft neikvæð áhrif á námsárangur þeirra, heilsu og líðan. Ungmenni sem sofa of lítið, borða að jafnaði óhollari mat og eiga erfiðara með að kljást við streitu en þau sem uppfylla svefnþörf sína. Það er því mikilvægt að aðgerðir stjórnvalda til þess að efla heilsu og líðan taki mið af mikilvægi svefns og hvíldar og skapi aðstæður í samfélaginu sem stuðla að betri svefni.

Virðingarfyllst,

f.h. landlæknis

Sigrún Daníelsdóttir
Verkefnastjóri geðræktar

Dr. Sveinbjörn Kristjánsson
Sérfræðingur í hegðunarbreytingum

Dóra Guðrún Guðmundsdóttir
Sviðsstjóri Áhrifaþátta heilbrigðis