

Reykjavík, 5. mars 2015

Allsherjar- og menntamálanefnd Alþingis  
Alþingi v/Austurvöll

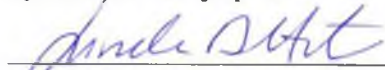
Umsögn landssamtakanna Geðhjálpar vegna tillögu til þingsályktunar um seinkun klukkunnar og bjartari morgna 338. mál.

Þingsályktunartillagan felur í sér að klukkunni verði seinkað um eina klukkustund. Líkamsklukka mannsins fer eftir gangi sólar og því getur ónákvæm tímaskráning haft talsverð áhrif á andlega heilsu fólks. Skammdegið hefur slæm áhrif á árstiðabundið þunglyndi sem er talið tengjast minnkandi dagsbirtu og truflun á líkamsklukku, sbr. greinargerð með þingsályktunartillögunni

Að því sögðu lýsa Landssamtökin Geðhjálpar yfir stuðningi við þingsályktunartillöguna um seinkun klukkunnar og bjartari morgna. Ef tillagan verður að veruleika gæti breytingin orðið til þess að bæta líðan og svefnvenjur fólks með geðraskanir svo og alls almennings. Hún gæti jafnvel orðið til þess að spara útgjöld í heilbrigðiskerfinu, m.a. með tilvísun til þess að Íslendingar nota margfalt meira magn af svefn- og þunglyndislyfjum en nágrannaþjóðir þeirra á hinum Norðurlöndunum og í öðrum Norður-Evrópulöndum.

Samtökin hafa unnið ótullega að bættri geðheilsu í íslensku samfélagi í hátt í 35 ár og telja að tillagan hafi jákvæð áhrif á þann hóp sem þau starfa fyrir.

Fyrir hönd Geðhjálpar,



Linda Dögg Hólm, ráðgjafi.

