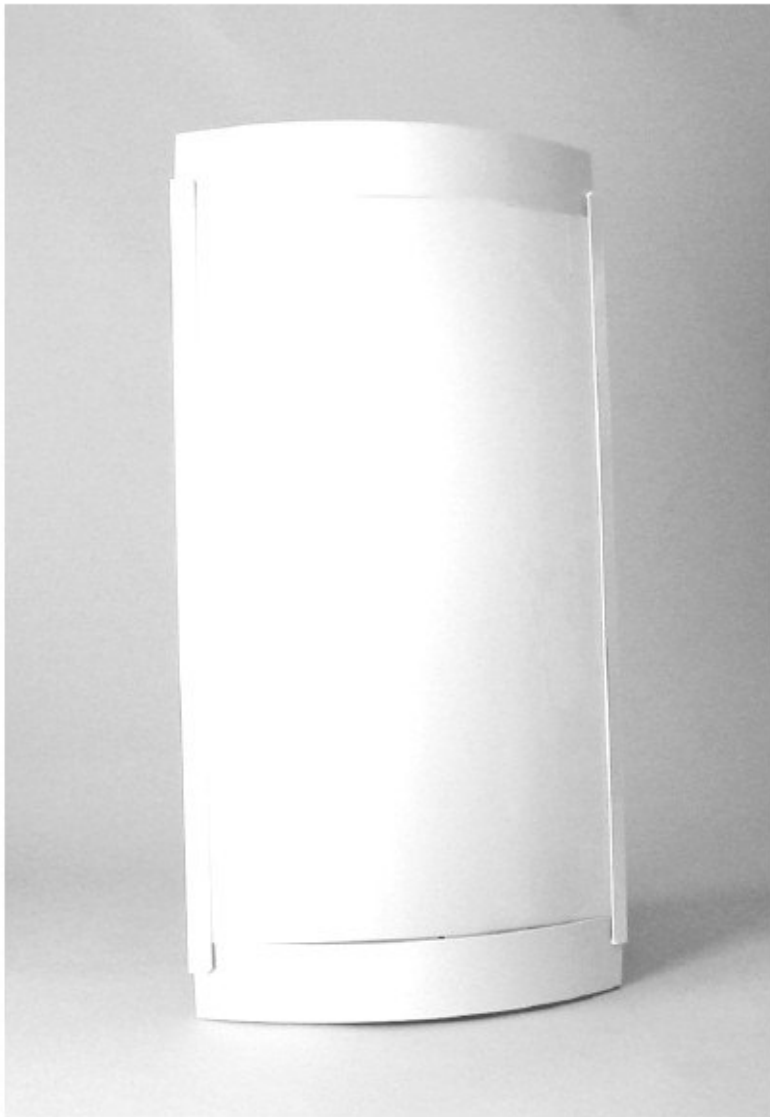


“INNOSOL Lucia” Naudojimo instrukcija

INNOJOK
INNOJOK LTD
Helsinki, Suomija

Atstovas Lietuvoje
“Astrameda”
Tel.: +370 687 72896
<http://www.astrameda.com>



KAS TAI YRA ŠVIESOS TERAPIJA?

Sveikiname įsigijus "INNOSOL Mesa 160" šviesos terapijos lempą. Prieš pradėdant naudoti lempą reikėtų žinoti, kokį poveikį šviesos terapija daro jūsų organizmui ir kaip šį poveikį panaudoti efektyviau. Žiemą, kai tamsus paros laikotarpis yra ilgas, daugelį žmonių kamuoja apsnūdimas ir depresija. Tai vadinama sezoniniu afektiniu (emociniu) sutrikimu (SAS). Įrodyta, kad sumažėjęs saulės šviesos kiekis gali sukelti fiziologines organizmo reakcijas, dėl to keičiasi kai kurių hormonų kiekis ir biologinis veiklumas. Šie pakitimai gali pasireikšti:

- Stipriu nuovargiu, nerviniu išsekimu ir įvairiais miego sutrikimais
- Padidėjusiu apetitu ir didėjančiu kūno svoriu
- Bendru pasyvumu ir depresija
- Sumažėjusiu darbingumu ir aktyvumu

Saulėtą dieną šviesos stiprumas siekia maždaug 50 000-100 000 lux (liuksų), tuo tarpu patalpose jis būna vos 100-200 lux. Kad šviesos terapija būtų efektyvi, reikia, kad akis pasiektų bent 2500 lux stiprumo šviesa. Pro akies tinklainę ir optinius nervus šviesos sukelti impulsai pasiekia smegenų sritis, jautrias šviesai (virškryžminiai branduoliai), jie koordinuoja fiziologinį ciklą pagal dienos ir nakties kitimus. Šviesa sumažina miego hormono melatonino kiekį, kurį išskiria kankorėžinė liauka. Melatoninas yra pagrindinis budrumo ir miego reguliavimo faktorius. Jis reikšmingas SAS prevencijai. Šviesos terapija padeda sumažinti šias problemas ir atgauti gyvybiškumą.

Jei sutrikimo simptomai sunkūs, juos gydant reikalinga gydytojo priežiūra.

TERAPIJOS INSTRUKCIJOS

Pradėkite naudoti šviesos terapiją prieš atsirandant SAS simptomams, geriausia kai tik pradeda ilgėti tamsus paros metas.

Žiemą šviesos terapijos procedūras atlikite 3-5 kartus per savaitę. Jei simptomai nemažėja ir neišnyksta, 1-2 sav. procedūras atlikite kasdien. Galite šviesos terapijos kursą pradėti ir nuo kasdienių procedūrų arba pereiti prie jų, kada tik pajusite, kad tai reikalinga.

Vienos procedūros trukmė – 0,5-2 val. Ilgesnė procedūrų trukmė poveikio nesustiprins. Rekomenduojama procedūras atlikti tarp 6 ir 18 val., tačiau didžiausias jų poveikis yra rytinėmis valandomis. Dėl procedūrų vakarinėmis valandomis gali sutrikti miegas. Jei vakarais vargina mieguistumas (būdinga vyresnio amžiaus žmonėms), procedūras galite atlikti anksčiau vakare, kad ilgiau išliktumėte budrus (-i). Jei patogiau, procedūrą galite atlikti per kelis kartus, atitinkamai išskaidydami jos trukmę.

Atliekant procedūrą nereikia žiūrėti tiesiai į šviesos šaltinį, tačiau viso seanso metu jis turi išlikti regėjimo lauke. Tuo metu galite rašyti, skaityti ar dirbti kitus darbus. Terapijos efektyvumas priklauso nuo atstumo tarp šviesos šaltinio ir akių. **Įsitinkite, kad lempa yra ne toliau nei 60 cm nuo veido.** Priartindami lempą, galite sutrumpinti procedūros laiką.

Šviesos terapija taip pat padeda atsiradus sutrikimams dėl laiko juostų kaitos ar pamaininio darbo (angl. *jet-lag*). Terapija vakarinėmis valandomis atitolins miegą, rytinėmis – turės priešingą poveikį.

Svarbi pastaba

Lempa turi įrangą, padidinančią šviesos dažnį iki 30 000 Hz, todėl akys nejaučia šviesos šaltinio mirgėjimo. Po pirmųjų procedūrų gali būti jaučiamas nestiprus galvos skausmas ar akių nuovargis. Tai natūralu, ši nepageidaujama reakcija po kelių dienų praeina savaime. Jei šie simptomai nepraeina, nutraukite procedūras ir pasikonsultuokite su gydytoju. Ne visiems žmonėms SAS išsivysto dėl šviesos trūkumo. Nervinis išsekimas, miego sutrikimai ir depresija gali atsirasti ir dėl kitų priežasčių.

Šviesos terapija efektyvesnė, kai ji derinama su reguliariais fiziniais pratimais ir sveika mityba.

Prieš pradėdami šviesos terapiją pasitarkite su gydytoju, jeigu:

- **Sergate akių ligomis (pvz., uždegiminėmis ligomis ar yra padidėjęs jautrumas)**
- **Sergate psichikos ligomis**
- **Vartojate psichotropinių vaistų**

Pradėjus šviesos terapiją, savo pojūčius būtų tikslinga registruoti užrašant. Tai leis pasirinkti tinkamiausią būdą. Šviesos terapijos poreikis, jos trukmė ir dažnis yra individualūs kiekvienam žmogui. Naudokite terapijos dienoraštį (jo pavyzdys yra bukletu pabaigoje).

KAIP NAUDOTI LEMPĄ

1. Pastatykite lempą ant stalo, priekinį gaubto paviršių nedaug pakreipę į viršų. Nenaudokite lempos drėgnose

