

Motion till riksdagen

1989/90:A203

av Stina Eliasson och Ingbritt Irhammar

(båda c)

Ljusterapi, m.m.

Flera sjukdomar, både fysiska och psykiska, visar samband mellan tiden på dygnet och årstiden. Både i Sverige och internationellt forskas det kring hur ljus och mörker påverkar människan. Forskningens samlade erfarenheter pekar på att människor på nordligare breddgrader befinner sig i en betydligt större riskzon för höst- och vinterdepressioner än människor på södra delen av jordklotet.

Alla individer är mer eller mindre känsliga. Vissa får inte några som helst känningar medan andra kan få svåra depressioner.

Vissa människor fungerar något så när förutom att de känner sig trötta och hängiga.

I trakter där vintern är lång och mörk visar undersökningar bland annat att antalet årstidsbundna depressioner är mycket stort. Rent vetenskapligt handlar det om hur ljus och mörker under dygnets och årstidernas växlingar påverkar kroppens hormonbalans.

Vissa människor är extra känsliga för konstgjord belysning och mår inte bra av att sitta i fönsterlösa rum och arbeta. Många kontorsrum har inte fönster och det konstgjorda ljuset har i sig negativa effekter på välbefinnandet. Många lysrörs ljus har felaktigt spektrum och stämmer inte med vårt öga, och det ohämmade lysrörsljuset borde i varje fall komma från glödlampor och lysrör med ljusflöden mer anpassade till våra ögon.

Bra och riktig arbetsbelysning är mycket viktig och påverkar det allmänna hälsotillståndet samt stärker immunförsvaret. Ett försök från en engelsk skola under ledning av psykiatern Wayne London har visat att så är fallet. I tre av skolans klassrum lät han installera ny och bättre belysning. Efter några månader hade sjukfrånvaron bland eleverna minskat påtagligt hos de elever, som arbetat i rummen med den bättre belysningen. De var betydligt friskare än sina övriga skolkamrater där sjukfrånvaron under samma period var 65 % högre.

På S:t Görans sjukhus i Stockholm har bedrivits forskning och förekommit försöksverksamhet med ljusbehandling mot depression. Försöken har fallit väl ut och man har konstaterat att för människor med vinterdepressioner har ljusterapi framstått som en klart bättre behandlingsmetod än psykofarmaka. Det bör ges möjlighet till fortsatt och utvecklad forskning och försöksverksamhet, vilket bör ges regeringen till känna.

Hemställan

Mot. 1989/90

A203

Med hänvisning till det anförda hemställs

att riksdagen som sin mening ger regeringen till känna vad i motionen anförts om angelägenheten av bra och riktig belysning på arbetsplatser samt om forskning om och försöksverksamhet med ljusterapi.

Stockholm den 16 januari 1990

Stina Eliasson (c)

Ingbritt Irhammar (c)