



Ljusrum/
Light Room

Ljusrum

I samarbete med avdelningen för belysningslära vid Tekniska Högskolan har ett ljusrum utformats vid Studenthälsan. Ljusrummet kan vara en hjälp för de studenter som känner sig trötta under den mörka delen av året.

Den konstgjorda belysningen i Ljusrummet påverkar den hormonella balansen som ger oss en väl fungerande dygnsrytm genom att öka kortisolhalten i blodet. Ökade kortisolhalter på fel del av dygnet kan göra det svårt att vila och sova djupt. Vi behöver den djupa sömnen som är den reparativa fasen under dygnet. Förlorar vi sömn kan vi ha svårt att bibehålla vår hälsa. Du som känner att du hamnat i en negativ spiral av trötthet kan ta hjälp av dagsljus, elljus och mörker för att öka ditt välmående.

Ett ljusrum med artificiellt ljus är alltid en

kortsiktig lösning. Det är genom att ha en nära kontakt med dagsljus som din kropp får rätt nivåer av kortisol och melatonin, det vill säga vakenhets- och sömnhormon i blodet, vid rätt tid på dygnet. I vår del av världen kan detta vara svårt vintertid och Ljusrummet har utformats för att hjälpa de studenter som upplever att de är trötta under den tiden.

Boka tid

Om du vill använda Ljusrummet kontakta Studenthälsan via mejl, telefon eller kom in på drop in. Öppet måndag-torsdag 8-12.

Lästips

Många artiklar har skrivits om de ljusrelaterade mänskliga processerna. Sökord för dig som vill veta mer är till exempel Brainard, tredje receptorn, Belysningsplanering, Hollwich och Rickard Kuller.

Light Room

In collaboration with the Department of Lighting Design at the School of Engineering a light room has been created at the Student Health Care. The Light Room is designed to help students who feel tired during the dark period of the year.

Artificial lighting affects the hormonal balance that ensures we have an efficient 24-hour rhythm by elevating the level of cortisol in the blood. Elevated levels of cortisol at the wrong time of day can cause problems such as difficulty in resting and sleeping soundly. Insomnia can make it more difficult to maintain our health. If you feel as though you have got into a downward spiral of fatigue, you can take advantage of natural daylight, artificial light and darkness to improve your well-being.

A Light Room with artificial light is a short-term solution. It is only by being exposed to direct natural daylight that the body will

be able to have and maintain the right levels of cortisol and melatonin, i.e. the sleep/wake hormones in the blood at the right time during the 24-hour period. This can be difficult in our part of the world during winter. The Light Room has been designed and created to help those students who feel tired and exhausted during the dark period of the year.

Booking

Are you interested in using the Light Room? Please contact the Student Health Care by e-mail, telephone or drop by during the opening hours. Open Monday - Thursday 8 a.m. – 12 noon.

Recommended literature

Several articles have been published on the light-sensitive human processes. Some useful search words for those who would like to learn more about this area of research are Brainard, the third receptor, Hollwich and Rickard Kuller, to name but a few.

Besöksadress/Visiting address

Studenternas Hus/Students' House
Gjuterigatan 3 A

Telefon/Telephone

Sjuksköterska/Nurse (036)-10 10 67
Kurator/Counsellor (036)-10 10 65/10 10 66

E-post/E-mail

studenthalsan@hs.hj.se

Hemsida/Web

www.hj.se/studenthalsan
www.hj.se/healthcare

**STUDENT
HÄLSAN**
Student Health Care



HÖGSKOLAN I JÖNKÖPING