

# Hvað heldur mér gangandi í annasömu starfi? – Hlaup og söngur sem hluti af daglegu lífi

Hvaða heppni er það, að vera beðin um að skrifa greinarstúf um áhugamálin mín og gildi þeirra fyrir líkamlega og andlega líðan! Hér kemur „example of one“, án ábyrgðar og faglegrar úrvinnslu. Áhugamál mín síðustu 11 ár eru langhlaup og söngur í kór. Þau halda mér gangandi.

Mestum tíma lækna er varið í að hugsa um heilsu annarra. Það er nú okkar dásamlega starf. En hvað með eigin heilsu?

Vor er í lofti. Aragrúi af fólki fer út að viðra sig. Sennilega á hreyfing og útivera vel við okkur langflest.

## Hlaup og söngur

Hljómar einfalt og er einfalt. Af hverju virkar það svona vel á mig; útiveran, langhlaup, syngja í kvennakór og tilheyra félagsskap? Niðurstaða:

Vinnan gleymist. Æfi markvisst, endurtekið, fyrir keppnishlaup og tónleika. Sýni ástundun og mismunandi ákefð. Gleði, metnaður, jákvæðni, hvati, samkennd og þolinmæði eru ríkjandi í þessum áhugamannahópum. Frábær félagsskapur, leiðsögn og mér finnst ég tilheyra. Gleymi mér á æfingum og einbeiti mér þar. Fæ þrautseigju úr langhlaupum og læri að vera þátttakandi í heild, í kórnum. Að auki er hreyfingin sjálf, eldsneyti, sem veitir líkamlega og andlega vellíðan, og tónlistin nærir andann.

Allt þetta gefur mér orku, hvíld, fyllingu, gleði, vellíðan, heilbrigði og losar um streitu. Áhugamálin mín næra mig og styrkja, inn í alltof stutta daga sem eru flestir yfirfullir af verkefnum í vinnu og lífi.

Í gegnum tíðina hef ég stundað útivist og hreyfingu en oftast en ekki var hún tímabundin og vék ítrekað fyrir öllu mögulegu. Lengi vel fór ég í ræktina „á nóttunni“ áður en fjölskyldan vaknaði. Nú er öldin önnur, ég orðin rúmlega miðaldra, hætt að fæða, klæða og baða börn, standa næturvaktir, hafa áhyggjur af húsakaupum og allt það. Löngu komin í öruggt skjól. Í mörg ár hef ég náð að hlaupa úti, margar klukkustundir á viku í öllum veðrum og árstíðum.

Það hefur verið mér gæfuspör að ganga inn í félagsskap sem gerir mér léttara að stunda áhugamálin af festu. Í kvennakórnum Léttisveit Reykja-

víkur er ég lítill hluti af stórrí heild og í Hlaupahópi FH fæ ég tækifæri fyrir mín eigin markmið samhliða góðum félögum. Ég reyni að leggja mitt af mörkum í þessum áhugamannahópum, minnug þess að margt smátt gerir eitt stórt, og fæ það margfalt til baka.

Þessi ár hafa hlaup verið hluti af mínu daglega lífi og söngur á tímabilum. Órjúfanlegur hluti lífsstíls og daglegs skipulags hvar sem ég er og hvað sem ég er að gera. Það gerir mér svo óendanlega gott og er mér hreinlega nauðsynlegt. Hlaupin bæta einnig ósjálfrátt mataræði og svefnvenjur. Stundum snúast friin um hlaupaferðir, hlaupakeppnir eða kórferðalag. Hið minnsta gef ég mér alltaf svigrúm til að halda hlaupaplanið. Stundum get ég gert hvort tveggja í einu, til dæmis ef ég á fyrir höndum tveggja tíma rólegt götu-hlaup ein, þá get ég hlustað á kórlögin og lært í leiðinni.

Oft er það hlaupaæfing sem kemur mér út af vinnustaðnum seint um eftirmiðdag. Hlaupafötin í bílnum, rétt næ að skipta um föt og mæta 17:30 í Kaplakrika. Erilsamur álagsdagur breytir um ásýnd með hlaupunum. Hugurinn hvílist, líkaminn er fullur orku og líður vel þegar heim er komið. Þegar nennan er engin, veðrið vont og orðið dimmt, sein úr vinnunni og missi af hlaupafélögunum, þá plata ég mig gjarnan af stað, sem er nóg, því þá lýk ég æfingunni og hún fyllir mig orku.

Ég hef fengið að ljúka ótal keppnum, mörgum maraþonum og enn fleiri ultra-hlaupum. Fjallahlaup gleðja mig mest, þau sameina útivist á fjöllum og hlaup. Viðurkenningar eru skemmtilegar en magnaðast af öllu er samveran og stemmningin í hlaupasamfélaginu, að taka þátt, undirbúa hlaup vikum saman, safna kílómetrum og hæðarmetrum, klára verkefnið og endurtaka.

Ég reyni núorðið að vanda mig, hlusta á líkamann og ofgera honum ekki. Það eru forréttindi að hafa heilsu til að hlaupa, ég virði það og þakka, og nýt þess á meðan er.

Fyrir mig er lykillinn að hafa gert áhugamálin sem næra mig og glæða að sjálfsögðu skipulagi hversdagsleikans.

Já hlaupandi og syngjandi held ég mér gangandi, eins og staðan er í dag.



## Valgerður Rúnarsdóttir

sérfræðingur í lyflækningum og fíknlækningum á Vogu

**Ég reyni núorðið að vanda mig, hlusta á líkamann og ofgera honum ekki. Það eru forréttindi að hafa heilsu til að hlaupa, ég virði það og þakka, og nýt þess á meðan er.**

**Fyrir mig er lykillinn að hafa gert áhugamálin sem næra mig og glæða að sjálfsögðu skipulagi hversdagsleikans.**

What keeps me going in a busy doctor's schedule – Including running and singing in my daily routine

Valgerður Rúnarsdóttir MD

doi 10.17992/ibl.2023.05.742