

# Æði og árátta

## Magdalena Ásgeirsdóttir

lungnalæknir á  
Reykjalundi



[masgeirsdottir@me.com](mailto:masgeirsdottir@me.com)

Þegar undirrituð var á leið í sumarfrí barst tölvupóstur frá *Lækna blaðinu* um að hafa tilbúinn pistil strax að loknu sumarleyfi. Ákveðið efni fangaði hugann, en þegar sest var við tölvuna í þeim tilgangi að afla heimilda, tók víðhyglin öll völd. Ferðalag um netheima og athyglisfrestur skall á af fullum þunga. Ýmislegt vakti athygli, svo sem auglýsing um að einhver ákveðin litabók væri komin út í íslenskrari þýðingu. Ég minntist litabókar með teikningum Sigurðar Þóris við ljóð Steins Steinars „Tíminn og vatnið“ sem ég keypti í nokkrum eintökum hér um árið og gaf börnum og nokkrum fullorðnum í fjölskyldunni. Ég skoðaði hina þýddu bók, en í henni var hvorki ljóð né nokkur texti, bara myndir til að lita. Seinna komst ég að því að eitthvert litabókaæði hafi gripið landann – það er þá fullorðnu. Annað æði rak á fjörur mínar í fréttáflutningi netheima, en það var biðröð eftir amerískum kleinuhringjum í miðborg Reykjavíkur! Þarna náði athyglisfresturinn hámarki og hugurinn hvarf 29 ár aftur í tímann til Sovétríkjanna sálugu, nánar tiltekið verslunarmannahelgarrinnar

í Leníngrad árið 1986. Þar var löng röð væntanlega sársvangs fólks sem beið við bakari eftir að geta keypt brauð. Sama fólkið í röð allan daginn. Ég skellti mér í röðina eftir skoðunarferð einn daginn, svona til að prófa. Ég komst að eftir svolitla stund, þar sem kurteisir Sovétmenn hleyptu útlendingnum fram fyrir röðina. Brauðið var gott, en ég skammaðist mín eftir á fyrir að hafa ruðst fram fyrir og haft brauð af fólkinu.

Loksins náðist jarðsamband þegar ég rak augun í pistil á [visir.is](http://visir.is) (16.8.2015) þar sem Ásdís Hjálmsdóttir afreksíþróttakona með meiru hvetur til kurteisi. Hún segist vera þreytt á að heyra að líkami hennar sé stór og karlmannlegur.

Þarna voru tvær flugur slegnar í einu höggi. Almennir mannasiðir og áhrif þjálfunar. Ég hef verið hugsi um tjáskipti manna á milli í netheimum, þar sem allt er látið fjúka. Svokölluð hreinskilni og það að segja sína meiningu hefur að mínu mati verið hafið til skýjanna. Oft er meintri hreinskilni kastað fram af fullkomnu ábyrgðarleysi og án þess að hirt sé um afleiðingarnar. Í mörgum tilvikum er of vægt til orða tekið að segja að tjáskipti á samskiptamiðlum og í athugasemdakerfum jaðri við yfirgang og ofbeldi, enda hafa mörg dæmi um einelti og annað ofbeldi á netinu ratað í fjölmiðla. Oft snúast slíkar meinfýsnar athugasemdir um útlitsdýrkun og staðlaðar ímyndir (kvenlíkamans), eins og fram kemur í skrifum Ásdísar.

Það sem ég ætlaði upphaflega að fjalla um tengist þjálfun, hreyfingu og íþróttum almennings. Það þarf ekki að fjölýrða um mikilvægi hreyfingar hvað varðar

almenna vellíðan. Sá hópur sem hreyfir sig til að bæta líðan og liðleika virðist ekki vera hávær í þjóðfélaginu. Hins vegar eru meira áberandi þeir sem þjálfast af miklum móð eins og þeir séu afreksíþróttamenn, oft án leiðsagnar fagfólks og hljóta jafnvel skaða af. Þjálfunin virðist einnig vera orðin töluverður streituvaldur og gleðin sem fylgir góðri hreyfingu hverfur í skugga kappsins og kröfu um árangur. Fólk rífur sig upp um miðjar nætur (eins og flestir vita er klukkan röng hér á landi) og fer í hámarksáreynslu þegar líkamstarfsemin á að vera í lágmarki, svo sem púls og blóðþrýstingur. Það eru til fjölmargar rannsóknir sem hafa sýnt fram á neikvæð heilsufarsáhrif vaktavinnu, en ég fann enga rannsókn um heilsufarsáhrif þjálfunar að næturlagi. Sem læknir og áhugamanneskja um lífeðlisfræði horfi ég björtum augum til annasamrar elli við rannsókir á því hvort þjálfun um nætur geri manni gott. En ég ætla að sofa um nætur og láta aðra um að púla.

## Stjórn Lí 2015

Þorbjörn Jónsson, *formaður*  
Orri Þór Ormarsson, *varaformaður*  
Magnús Baldvinsson, *gjaldkeri*  
Magdalena Ásgeirsdóttir *ritari*  
Arna Guðmundsdóttir  
Björn Gunnarsson  
Hildur Svavarsdóttir  
Tinna Harper Arnardóttir  
Pórarinn Ingólfsson

Í pistlumum *Úr penna stjórnarmanna*  
LÍ birta þeir sínar eigin skoðanir en ekki félagsins.