



FRÓÐSKAPARSETUR
FØROYA

HEILSUFRAMI OG FYRIBYRGING

Sum partur av sjúkrarættarráðgjafingini á Fróðskaparsetri Føroya verður skrivað grein innan heilsufremjan og fyrirbygging. Tey lesandi eru tá komin um hálva leið í útbúgvingini. Hesar greinar víðgera sjúkrarættarfakligan spurdóm innan heilsufrema og/ella fyrirbygging í samfelagsligum høpi. Komandi vikurnar prentar Vikuskifti nakrar av hesum greinum

VETURIN HÓTTIR VÆLVERUNA

TÚ KENNIR TEG ÓUPPLAGDAN, TROYTTAN OG HEVUR TRUPULT VIÐ AT KONSENTRERA TEG UM VETURIN. TÍGGJUNDI HVØR OKKARA VERÐUR RAKTUR AV VETRARTUNGLYNDI. TÚ KANST FYRIBYRGJA HESUM VIÐ AT GERA SMÆRRI BROYTINGAR Í GERANDISDEGNUM

Vit føroyingar eru í serligum vanda fyrri at fáa vetrartunglyndi, tí vit hava ein langan og myrkan vetur. Umleið níggu út av tiggju verða meira ella minni merkt av myrkrinum, meðan tað hjá einum út av tiggju verður til vetrartunglyndi. Tó er ymiskt, sum tú kanst gera fyrri at fyrirbygja, at tað verður til vetrartunglyndi og eisini eru ymiskar viðgerðir móti hesum.

Vetrartunglyndi

Vetrartunglyndi er ein sinnisstøða, sum byrjar um heystið og hvørur um várið. Eyðkennini eru m.a. at tú kennir teg troyttan, óupplagdan og hevur øktan matarlyst. Tað er ymiskt frá persóni til persón, hvussu ávirkað vit verða av hesum. Eitt tað fyrsta tú fólir, tá tú verður raktur av vetrartunglyndi er, at

tú kennir teg orkuleysan og keddan. Síðani økist matarlystin, og tú svevur meira. Hesi eyðkennir kunnu koma fyrri hjá øllum av og á, og tí veitst tú møgulega ikki, at tað er vetrartunglyndi tú hevur, fyrr enn tað hevur endurtikið seg í nøkur ár.

Góðir vanar

Tá vetrarmánaðirnir byrja, kann tað vera ringt at halda góðar vanar við líka. Tað er nóggur góður matur at fáa um jólini, veðrið er verri, og tú hevur ringt við at taka teg saman at fara út at røra teg. Fyri at fyrirbygja, at tú fært vetrartunglyndi, er tað gott at røra seg hvønn dag. Best er at fara út ein túr um dagin, tí tá fært tú samstundis dagsljós, men um veðrið ikki er til tað, er eisini gott at røra seg innandura. Tá tú rørir teg, fært tú eisini samlað tankarnar og fyrirbyggt strongd. Serliga yoga og

annar avslappandi ítróttur hjálpir móti vetrartunglyndi. Við at røra teg, fært tú meira orku og samstundis økir tað um vælveruna.

Sosial samvera

Tá tú hevur vetrartunglyndi, kanst tú kenna teg einsamallan. Serliga um jóltíðir kanst tú hava hesa kensluna, um tú ongan hevur at vera saman við, tí jólini vanligu eru ein tíð, har tú ert saman við familju og vinum. Ein teori um vetrartunglyndi er, at tú ert í eini støðu, har tú ikki hevur nóg góðar møguleikar til hugnaligar sosialar lótur. Nógvar kanningar hava vist, at um tú heldur teg nógv fyrri teg sjálvan og ikki ert nógv millum fólk, kann tað føra til tunglyndi og ótta. Veðrið er ofta keðiligt, og tá er freistandi at halda seg meiri inni. Av tí sama ert tú minni saman við fólki og heldur teg aftur frá at gera tað, sum tær



Sosial samvera fyrirbygjur vetrartunglyndi

dámar – hetta ger tunglyndið enn verri. Tá er lætt at koma í eina ónda ringrás, har tunglyndi førir til, at tú kennir teg enn meira einsamallan. Tí er tað týðningarmikið at broyta hesa ringrás og koma meira út ímillum familju, vinir og kenningar.



MYND: MEDICAPDAHO.COM



Eyðkennir við vetrartunglyndi:

- Ringt lag – kennir teg keddan
- Øktan hug til mat – serliga ósunt
- Størrí tørv á svøvni – kennir teg ofta troyttan
- Endurtekur seg ár eftir ár
- Byrjar um heystið og endar um várið

Vit føroyingar eru í serligum vanda fyrri at fáa vetrartunglyndi, tí vit hava ein langan og myrkan vetur

Gott við hvíld

Svøvnur er eisini týðningarmikil fyrri at fyrirbygja tunglyndi. Í miðal hava vaksni fólk tørv á átta tímum av svøvni um samdøgrið, tó kann hetta verða ymiskt frá fólki til fólk. Ein ábending, um at tú svevur nokk, er at tú kennir teg úthvildan og væl fyrri næsta dag. Okkara vanligu samdøgursrútmu verður stýrd av dagsljósið – tá tað er myrkt úti, svevur tú, og tá tað er ljóst úti, fert tú upp. Av tí, at vit hava so lítið av dagsljósi um veturin, kann tað kennast sum tú vilt sova allan dagin. Tunglyndi ger, at tú hevur størri tørv á svøvni og ikki kennir teg úthvildan, tá tú vaknar. Tí er tað umráðandi, at tú svevur væl, tí svøvnur og góð rútmu í degnum verja móti tunglyndi, samstundis sum tað økir um vælveruna gjøgnum dagin.



Ljós hjálpir

Ljósviðgerðarlampur finnst í ymiskum sniðum. Ljósviðgerðin gevur javnvág

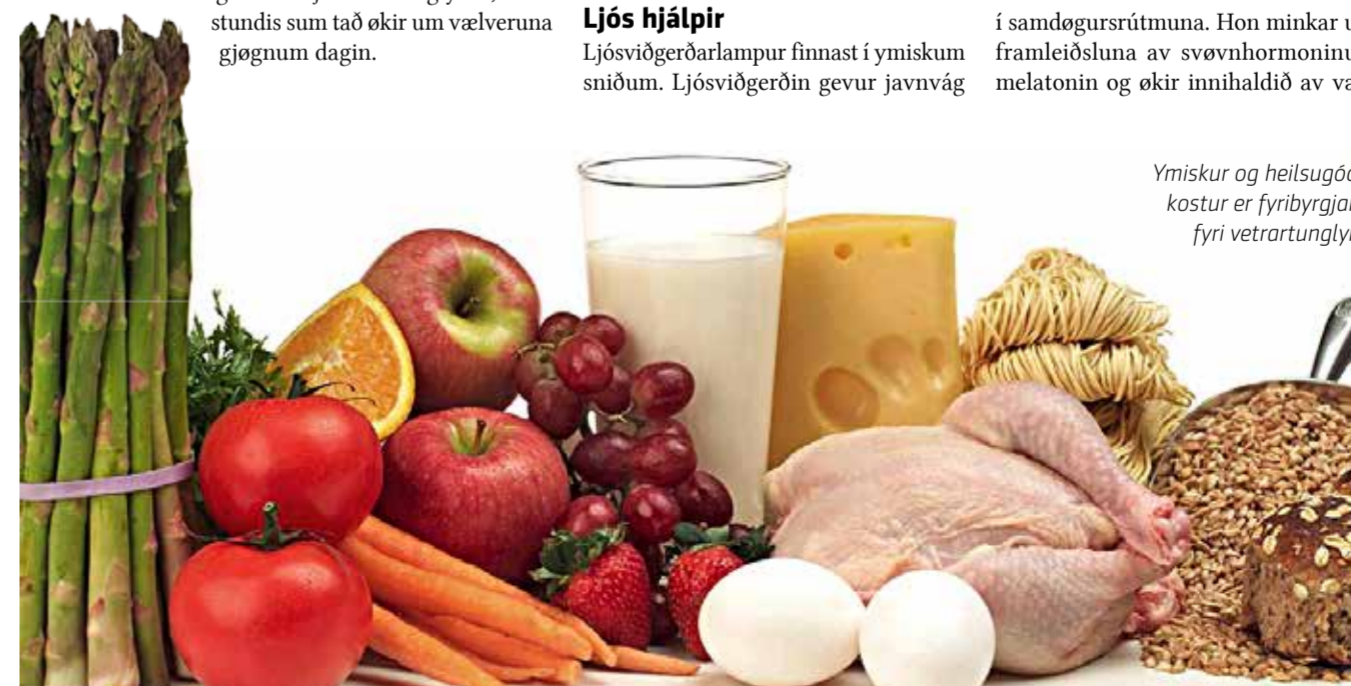
í samdøgursrútmuna. Hon minkar um framleiðsluna av svøvnhormoninum melatonin og økir innihaldið av væl-

veruhormoninum serotonin, sum síðani betrar um sinnisstøðuna. Tú kanst sita framman fyrri lampuni meðan tú t.d. lesur eina bók, og aftan á tvær vikur átti hetta at givið úrslit. Tó er natúrligt sólarljós altíð betri, so sjálvt um tú nýtir lampuna, er tað gott at vera úti í sólarljósinum.

Um tú ert plágaður av vetrartunglyndi, er ein møguleiki eisini at ferðast til sólrík lond um veturin, so tú fært so nógv sólarljós sum tilber.

Útlitini fyrri at viðgera vetrartunglyndi eru góð, og ljósviðgerðin er effektiv og hevur bert fá hjáárin, so sum høvuðpina og irritatión í eygunum teir fyrstu dagarnar.

Um nevndu ráð ikki hjálpa, kanst tú fara til lækna at fáa tær hjálpa. Síðani kann lækni geva tær heilivág ella vita tær til aðra viðgerð.



Ymiskur og heilsgóður kostur er fyrirbygjandi fyrri vetrartunglyndi



Skriva greinina hava:
Fró vinstri: Durita Hansen, Anna B. Vest, Jóhanna E. Persson og Mikkalina Tausen

KELDUR: DINDPRESSION (2014) LUSTERAPI DUCKWORTH, K. OG FREDMAN, J.L. (2012) SEASONAL AFFECTIVE DISORDER PETERSEN, I. (2014) VINTERDEPRESSION: SÁÐAN UNÓGÁR AT BLÍVE RAMT