

Hevur tú ein spurning ella onkran trupulleika, sum tú kundi ynskt tær at fingið viðgjordan í hesum teiginum.

Spyr Sosialin

Skriva til: Sosialurinn, postsmoga 76, 3800 Argir. Merk brævbjálvan »Spyr Sosialin«.

Eri eg alkoholikari?

Eg eri maður miðskeiðis í 30-árunum, havi gott, men nakað leiðandi og tí stressandi arbeiði.

Viðhvørt er tað komið fyrri, at eg eri vaknaður upp á miðjari nátt við hjartabankan, tað er sum at hjartað leikar í og vil ikki sissast aftur, eg má upp og út at ganga, og so eftir einum tíma ella so er aftur í lagi.

Hetta hevur sum vera man givið »nervar«, og mangan er ilt at sovna — kanska stöðgar hjartað næstu nátt!

Eg havi verið hjá lækna, sum heldur, at talan er bert um stress og »nervost« hjarta. At taka heilivág hevur ongatið verið min kostur, men tað, sum eg fari at spyrja psykiologin um:

Eg havi funnið útav, at um eg einaferð um vikuna ella so fá mæ eina kenning og slái meg leysan, so tykist tað at hjálpa alvæl. Kenni meg av-stressaðan, fá nýggj hug-

skot og sovi væl, men kortini: eri eg í ferð við at gerast alkoholikari við tað at eg má hava hetta »stoff« av og á fyrri at kunna »fungera« í minum arbeiði?

Svar

Í fyrstu atlugu kundi dømi tygara verið enn ein av teimum óteljandi »góðu« orsökunum til at smakka sær á.

Tað er beint, at alkohol tíðum roynist sum frálíka góður heilivágur ímóti ampa, men tianverri roynist tað bert sum lätuvinn-ingur, umframt at tað jú hevur nógv óheppin hjá-árin so sum vána meting-arevni og arbeiðsføri, meðan tað stendur uppá og timburmenn og mandolin-ferur aftan á rúsin.

Umframt at alkohol sum heilivágur við tíðini litið batar, kemur so vandin fyrri líkamligari og sálarligari tilvenjing, og at persónurin mangan nýtist meira lög fyrri at kenna

sær gagn av honum.

Tað finnst nógvar lýsingar av heitinum »alkoholikari«, harimillum tann eina er so einföld sum í tygara føri: at ein ikki kann vera evnið fyrriuttan.



Eyðun Joensen, sál-arfrøðingur



Marjun Sigurðsdóttir, sál-sálaráðgevi



Murner Simonsen, lækni



Friða Patursson, lög-frøðingur

Sálarfrøðing-urin:

Lækni tygara hevur óivað kannað tygum gjølla hjartasjúku viðvíkjandi og er helst á beinari leið, tá

hann metir sjúkueyðkenni tygara at hava samband við »nervost hjarta«, hjartaneurosu, angistneurosu, ella hvat ein velur at kalla slíkar tilburðir, men í øllum førum er líkt til, at ampin stavar frá meira og minni ótilvitaðum bang-ils, sum aftur væl kann hava samband við tygara krevjandi arbeiði, og er tað sum so neyðugt at viðgera trupulleikarnar aftur

til sjálva rótina fyrri at koma sjálvum ampanum til livs og harvið sleppa tygum undan at hava brúk fyrri at doyva ampan við alkoholi.

Viðgerðin er psykotera-pi hjá specialisti í tilik-um, umframt at tygum kunnu rokna við at muga finna tygum í at laga ar-beiðið eftir tygara orku og veruliga førimuni.

EyJo

Psykologisk ráðgevingar-og viðgerðarstova

Ráðgeving og viðgerð viðv. persónlig-um, uppalingarligum- og hjúnarbands-trupulleikum.

samtalu- og kropsterapi
hittist eftir avtalu á tlf. 16251
Tlf. tíð mánadag — hósdag
kl. 12.30 — 1300.

Jegvan Bæk
psykiologur

Hugleiðingar um kost og heilsu

Seinastu dagarnar hevur hópur av fólki leitað sær niðan í Nordurlandahúsið til stevnuna »Heilsa og Samfelag«. Hetta vóru so sanniliga eisini bæði á hugaverdir og lærurikar dagar.

Ímillum roðararnar vóru Peder Helms frá Hygiejnisk institut í Árhús og Marjun Hanusardóttir frá Heilsufroðisligu starvsstovuni, og tey tósaðu um ávikavist Heilsu — kost og føðslu og fiti í kostinum og heilsufroðislig viðurskipti. Greitt og týðiliga greiddu tey frá týðninginum av góðum kosti og reinføri, sum grundarlag fyrri góða heilsu.

Størsta orsøkin til smábarnadeyða í triðja heiminum er vánalig føðsla og vándandi reinføri. Vána-

lig føðsla nýtist ikki at verða tað sama sum ov litið av mati, men tað merkir at maturin ikki kann nokta tørvin til orkuveitandi- og serføðsluevni. Hetta saman við vándandi reinføri ger at hesi børn verða litið móttóðufør fyrri annars týðningarleysum smittu-sjúkum. Meðan kosturin í triðja heiminum oftast er ov orkufátækur, er hetta ikki tilfellið í okkara parti av heiminum. Trupulleik-in her er, at maturin er ov feitur, ov finur og at vit eta ov nógv. Í staðin fyrri at eta t.d. grov breyð eta vit fin hveitibreyð — og siðani mugu vit eta sáðu-tablettir, tí tann feiti og finni maturin gevur sodn-ingartrupulleikar.

Eisini varð tósað um at feitt kann verða við til at

skunda undir ymiskar sjúkur t.d. æðrasjúkur og blóðtoppar. Feitt er neyðugt, tí annars kunnu vit ikki fáa tørvin noktaðan til tey feittuppløysiligu vitaminini, men dentur varð lagdur á, at munur er á feitti. Sjófíti er tað sunnasta og tað fáa vit úr m.a. spiki, sild og øðrum feittum fiski. Verður so nakað ítøkiligt gjørt fyrri at hinda at kosturin skal vera sjúkufremjandi heldur enn fyrribyrjandi?

Í Noregi hevur tað frá almannari siðu í fleiri ár verið forður ein miðvisur kostpolitikkur og í Danmark hevur fólkatingið viðtikið at gera eina føðslulóg, men enn er ikki sanna um hvussu hon skal siggja út.

Í Føroyum er verri stutt á hesum øki. Ikki so mikið

sum eina matvørlóg, ið kann tryggja okkum góðar vørur og at vita hvat vit keypa, kunnu vit vísa á at hava. Uppskotið til hesa lóg varð handað Landsstýrinum í 1981 og var framlagt í Løgtinginum í vár, men so hendi heldur ikki meir. Hvi spyr eingin tingmaður eftir tí?

Tað er kanska onga-staðni meira neyðugt enn í Føroyum at gera nakað munagott á tí kostpolitiska økinum. Vit eru í tí støðu at vit eru neyðd til, um vit ynskja tað ella ei, at broyta okkara kostvan-ar. Tað nyttar einki at bliva við at tvihalda um traditionellann føroyskan mat, sum tað einasta rætta, men istaðin fyrri eigur at verða upplýst um góðan mat, um at saman-seta matin rætt og um

skaðilig árin, ið kunnu standast av skeivum kosti.

Reglur eiga at verða settar fyrri, hvat ið skal vera loyvt at koyra í mat, ið verður seldur her, og eftirlit eigur at vera við, at hesar reglur verða fylgdar. Somuleiðis skulu vørulýsingar vera kravdar og skulu tær sjálvandi vera á einum máli, sum vit skilja.

Í pallborðsorðaskiftinum aftaná varð nevt, at ein føðslulóg lætt kundi koma at stýra ov nógv og at tað kanska ikki var so gott.

Tað kann tykjast lógið at vera so ræddur fyrri stýring, tá tað snýr seg um kost, tí bæði tá talan er um rúсандi lög og um tubbakk er ein almenn stýring.

Er nakar munur á at banna sølu av rúсандi lógi og av t.d. litevnum? Vit vita, at summi vilja misbrúka fría sølu av rúсандi lógi, men vit vita eisini fyrri vist, at summi lit-evni elva til ovviðkvæmi og at tey eru undir grund-aðum mistanka fyrri at elva til hyperaktivitet hjá børnum. Ella er munur á at banna sølu av rúсандi lógi á matstovum og á mati, ið er litaður við syntetiskum litevnum. So-leiðis kundi ein hildið áfram.

Nú verður val aftur. Hvi ikki taka henda tótt við á valskránna, ikki bara ein, men allir flokkar, tí heilsustøðan hjá fólki er avgerandi fyrri trivnað í landinum.

Sigrid



Triðjahnvønn hósdag fara vit her í Sosialinum at viðgera eitt rættiliga týðningarmikið evni: kostur og heilsa. Tað er Sigrid Dalsgaard, økonoma, sum leggur henda nýggja tóttin til rættis. Vit taka eisini fegin ímóti innsendum tilfari um hetta áhugaverda og týðningarmikla mál, og tit kunnu eisini koma fyrri spurningum, sum Sigrid fer at svara eftir førimuni.