

LJÓSIÐ MANAR TYNGDINA BURTUR

– EG HAVI SÆÐ **MUNIN** Á FÓLKI, TÁ TEY KOMA TIL FYRSTU **VIÐGERÐINA**, OG SO TÁ TEY HAVA **VERIÐ** NAKRAR FERÐIR. BÆÐI **VERUMÁTI**, **HOLDNINGUR** OG **ÚTSJÓND BROYTIST**, OG TEY ERU **SJÓNLIGA** LÆTTARI Í HUGA, GREIÐIR **MARIA ANDREASSEN HENTZE** FRÁ. HON VAR EIN AV TEIMUM **SJÚKRASYSTRUNUM**, SUM TÓK SÆR AV LJÓSVIÐGERÐINI Á **PSYKIATRISKU** DAGDEILDINI, TA TÍÐINA, **TILBOÐIÐ** VAR LATIÐ.



VETRARTUNGLYNDI

Eydna Skaale
eydna@sosialurin.fo

Summi merkja ongan mun á sinnisstøðuni óansæð, um tað er vetur ella summer.

Men tá september er farin at líða, eru fleiri, sum gerast stúrin. Onnur merkja veturin níva seinni, til dømis tykist januar serliga myrkur og tungur fyri nógv, tí januar stendur í tungari andsøgn til ljósu og hugnaligu jólini.

– Summi vilja ikki viðganga, at myrkrið drenar tey, tí tey ræðast at viðganga, at tey hava ein sálarligan trupulleika. Sálarligir trupulleikar eru nevniliga framvegis lagdir við tabu í Føroyum. Men tað eru eisini nógv, sum ikki vita, at tey hava ein trupulleika, og at tey lættliga kundu fingið hjálp og harvið meiri orku. Tað sigur Maria Andreassen Hentze, sjúkrasystur á psykiatriska deplinum.

Men fyri umleið 5000 føroyingar er veturin tungur at koma ígjøgnum. Myrkrið ávirkar okkum, ger okkum illa uppløgd, soleiðis at vit ikki fáa nakað upp í lag.

Nógv óvitandi

Nógv gransking er innan økið, og tað er staðfest, at besta hjálpin móti vetrartunglyndi, ella Seasonal Affective Disorder, er ljós.

Á Landssjúkrahúsinum varð í eina tíð bjóðað ljósviðgerð til til teirra, ið stúrdur fyri vetrinum.

– Eg vil meta, at tað vóru eini 20 fólk, sum gingu regluliga til viðgerð hvønn vetur. Vit høvdu 2 ljóstól, sum høvdu ljósstyrkina 2500 lux. Ljósið skuldi gevast tveir tímar dagliga, 10 fylgjandi ferðir og helst í dagtímunum, fyri ikki at órógva svøvnrutmuna, greiðir Maria frá.

Tað er tó hent nógv innan ljósviðgerð, og nýggju ljóstólini hava nú heili 10.000 lux. Tað er tí nóg mikið, um tú bert situr ein hálvan tíma dagliga í 10 dagar.

– Tey sum fingi viðgerð, vóru fólk, sum veruliga høvdu tað ringt, tí tey skuldu hava eina ávísing frá lækna, fyri at fáa viðgerðina. Tey, sum komu, vóru altso tey, sum innsóu, at tey høvdu ein trupulleika og fóru til lækna. Men hóast okkara tal var lágt, so er tað ikki heilt eftirfarandi fyri, hvussu nógv líða av vetrartunglyndi. Tí tað



MYND: ÁLVUR HARALDSEN

eru heilt víst nógv fleiri.

Maria greiðir frá, at vetrartunglyndi saktans kann kennast, sum um tú "bara" ert illa upplagdur og innisælur um veturin. Tað eru sera nógv fólk, sum eru orkuleys um veturin og sum ikki fáa nakað upp í lag. Hetta kann eisini flokkast sum vetrartunglyndi.

Hóast tey ikki fara til lækna við trupulleikanum, og hóast tey neyvan hava eina depressión, so ávirkast tey av myrkrinum. Og øll hesi kundu havt gleði av ljósviðgerð. Tí heldur Maria tað vera harmiligt, at tað ikki verður tosað meiri um tilboðið.

Betri at koma til viðgerð

– Nú fáast lampurnar í fleiri handlum, so nú eru tað nógv, sum keypa sær eina slíka at hava heima við hús. Ljósið hjálpir nevniliga teimum flestu, og summi fáa sær fyrirbygandi ljósviðgerð í september, áðrenn veturin kemur.

Hon leggur dent á, at hetta er ein sera góð loysn, serliga fyri tey, sum bara kenna seg eitt sindur illa uppløgd, hvørja ferð myrka árstíðin vitjar aftur.

Men hóast til ber at fáa viðgerð heima, vísir Maria á, at viðgerðin á sjúkrahúsinum var betri fyri nøkur.

– Tá tú situr heima, letur tú teg forstýra. Vit eru ikki líka røsk, tá vit skulu gera nakað heima við hús. Vit vita, tá fólk til dømis

hava verið hjá fysioterapeuti og skulu gera venjingar heima sjálvi, so er tað skjótt, at tað dettur niðurfyri. Tað er so lætt at leypa tað um, ella at raðfesta okkurt annað hægri, tá tú ert heima.

Maria vísir á, at tá fólk hava eina viðgerðartíð, so koma tey og sita ta lötuna, sum krevst. Tá fara tey ikki at gera alt møguligt annað, sum tey hava lyndi til at gera heima.

– Fyri tey fólkini, sum eru tung um veturin, gerst tað ofta einsligt, tí tey orka ikki út millum fólk. Tey fáa ofta ikki tosað við nakran um tað, sum tyngir tey. Um tey koma út til okkara til viðgerðir, so kunnu vit prátta við tey. Á tann hátt kann viðgerðin hava duplta ávirkan, vísir Maria á.

Í næstum er ætlanin at fara undir arbeiðið við eini ljósklinikk, sum skal vera klár komandi vetur. Hetta skal vera eitt tilboð, sum byrjar longu í september og heldur á allan veturin.

Fleiri av teimum, sum gingu til regluliga viðgerð sakna viðgerðina, og onkur heldur ikki, at ljósið, sum kann keypast, er eins sterkt, sum tað á sjúkrahúsinum.

Ónd ringrás

Ráðini móti vetrartunglyndi eru, at vit skulu út at fáa tað dagsljósið sum er, vit skulu eta sunt, og vit skulu røra okkum.

– Tað óhepna er bara, at tá tú hevur

vetrartunglyndi, hevur tú onga orku. Summi sova leingi, og koma ikki upp fyrr enn dagsljósið er farið – tað er jú stutt um veturin – og onnur eru til arbeiðis og fáa ikki farið út.

– Harumframt ger vetrartunglyndi, at matarlysturin økist, og at fólk serliga vilja hava sötmeti og annan ósunnan mat. Og tey flestu stríða seg ígjøgnum dagin, og tey hava als ikki orku at fara út at røra seg ella at venja. Tað er tí ein ónd ringrás at koma í.

Maria vísir á, at ljósviðgerðin kann steðga hesi ringrásini og geva fólk orku til at útytna hesi góði ráðini í verki.

– Tey fáa eitt skump, og kunnu so sjálvi halda tunglyndinum burtur í eina tíð við at eta gott, fáa dagsljós og rørslu. Fyri summi er tað nóg mikið við einari viðgerð, tvs 10 ferðir av ljósið, meðan onnur hava tørv á viðgerðini bæði fyri og eftir jól.

Maria er vís í, at ljósviðgerðin bara fer at vinda meiri uppá seg. Tað er nóg gransking innan økið, og viðgerðin hjálpir jú sera væl.

– Tað er týðningarmikið, at vit taka trupulleikan við vetrartunglyndi í álvara og fáa tikið tabu'ð av hesum evninum. Tí viðgerðin er so sára einföld, og hjálpin er ómetaliga stór, slær hon fast.