



MYND: JENS KRISTIAN VANG

– Alt kendist tungt

– SUM HEYSTINUM LEIÐ, OG TAÐ GJØRDIST MYRKARI, KENDI EG MEG TYNGRI OG TYNGRI Í HUGA. EG HEVÐI ONGA ORKU OG VILDI HELST BARA SLEPPA AT LIGGJA Í SONGINI. SOLEIÐIS GREIÐIR DIANA Í PUNTABYRGÍ FRÁ. HON ER EIN AV 5000 FØROYINGUM, IÐ LÍÐA AV VETRARTUNGLYNDI. SEINASTU ÁRINI HEVUR HON TÓ FINGIÐ LJÓSTERAPI, OG TAÐ HJÁLPIR HENNI SERA VÆL.

FAKTA:

- Vetrartunglyndi eitur á altjóða máli: Seasonal Affective Disorder, stytth SAD.
- Eingi tøl eru í Føroyum, men taka vit støði í donskum tølum og hava tað í huga, at Føroyar eru norðari enn Danmark, kunnu vit meta, at eini 10% - ella einir 5000 føroyingar - liða av tunglyndi og merkja veturin níva.
- Ætlanin at seta eina ljósterapiklinikk á stovn, sum vónandi verður virkin komandi vetur. Ætlanin er, at hon skal lata upp í september.
- Ein ljósviðgerð er í grundini ein røð av viðgerðum, tí tað skulu 10 viðgerðir til. Tað er týðningarmikið, at tú fært ljós í fimm fylgjandi dagar, t.d. mánadag til fríggjadag, í tvær vikur á rað.
- Longri suður tú kemur, minni gerst trupulleikin av vetrartunglyndi. Við miðalhavið er trupulleikin ókendur. Hinvegin veksur trupulleikin, jú longur norð tú kemur, og í Alaska hava 10% av fólkinum vetrartunglyndi.
- Kanningar vísa, at fyri tey, sum liða av tunglyndi og hava aðrar sálarligar trupulleikar, t.d. depressión, skizofreni ella psykosur, hjálpir tað eisini at fáa ljós. Hetta er sostatt ein góð, bílig og einföld viðgerð, sum ikki gevur nøkur hjáárin.
- Fáa vit ikki viðgerð fyri okkara vetrartunglyndi, t.d. ljósviðgerð, kann tað menna seg til veruligt tunglyndi.

5000 føroyingar lata seg onkursvegna ávirka av vetrinum. Fleiri gerast sera tung í huga, meðan onnur ikki hava eins nógva orku og um summ-arið. Tað eru sera mong, sum ikki eru tilvitað um, hvussu veturin ávirkar tey, og tað er bæði býtt og harmiligt, tí viðgerðin er so sára einföld.

Diana í Puntabyrgi hevði ikki nakran mistanka um, at hon leið av vetrartunglyndi. Tað var av tilvild, at hon varnaðist tað.

Tað byrjaði við, at dóttur Dianu, Ann, hevði tað sálarliga ringt. Henni var viðmælt at fara til ljósviðgerð, og Diana fór við henni út á sjúkrahúsið til viðgerðar. Hon sat saman við dótttrini við hesa lampuna í tveir tímar hvørjaferð.

– Tá ein tíð var fráliðin merkti eg, at tað eisini hjálpti mær. Tað líkasum lætnaði hjá mær.

Tungt at fáa nakað frá

Diana greiðir frá, at hon aldri hevði skoytt tí ein tanka, at hon kundi liða av vetrartunglyndi.

– Eg helt veturin vera tungan, men eg helt, at tað átti at vera so, og at øll høvdu tað á sama hátt.

Diana greiðir frá, at tá heystið kom, tað myrknaði og gjørdist kaldari, so kendist alt tyngri og tyngri.

– Mær dámdi best at liggja undir dýnuni. Eg orkaði ikki at koma upp um morgnarnar, og eg orkaði ikki at gera nakað. Bara tað, at koma upp

úr seingini og lata meg í, var ein fyrirøkta. Men eg beit tennirnar saman, tí eg noyddist jú til arbeiðis.

Hon heldur, at tað ikki er av tilvild, at tað verður kallað tunglyndi. Tí alt kendist tungt.

– Eg orkaði ikki upp, og eg fór tíðliga í song. Men allíkavæl kendi eg meg aldri úthvílda, sigur Diana.

Hevur verið tabuevnið

Tá hon merkti, hvussu stóran mun tað gjørdi at vera við Ann til ljósviðgerð, fór hon sjálv at leita sær viðgerð. Men tað var ikki nakað, hon tosaði hart um.

– Eg tordi ikki at siga fyri fólki, at eg var til viðgerð fyri vetrartunglyndi. Tað eru jú ein sálarligur trupulleiki, og tað tosaði man ikki um tá. Og tað, at tað skuldi vera so loyniligt, gjørdi tað enn verri. Maðurin visti um mínar trupulleikar, men eg kundi ikki droymt um at tosað við onnur um tað.

Nú vil Diana fegin greiða frá síni støðu, tí hon veit, at tað eru nóg, sum liða av vetrartunglyndi uttan at vita av tí. Og viðgerðin er so einföld.

– Summi eru kanska bangin fyri at skula viðganga, at tey hava vetrartunglyndi. Men tað er einki at ræðast. Tað er so einfalt at leita sær hjálp, og hesar lampurnar fáast í hondkeypi fleiri staðni.

Diana vísir á, at tað í stóran mun gongur út

yvir tey avvarðandi, tá fólk liða av tunglyndi. Tey gerast í ringum lag, og orka ikki at gera húsligt arbeiði ella at fyrihalda seg til medmenniskjuni.

– Hevur tú børn, so kanst tú ikki leggja teg í songina og siga, at tú ikki orkar. Tað ber ikki til. Summi stríða seg ígjøgnum dagarnar, men fáa tey ljósviðgerð, hjálpir tað.

Sang mitt á vetri

Nú hevur Diana fingið sær eina lampu, sum hon hevur standandi í køkinum alla vetrarhálvuna.

– Eg tendri hana, tá eg fái mær morgunmat, og tá eg annars siti við borðið. Viðgerðartíðin er tveir tímar einar tíggu ferðir í eitt tíðarskeið. Tá eg havi nýtt lampuna í eina tíð, merki eg, at tað lætnar so líðandi. Tað er ikki so, at eg kann seta meg eina løtu og fáa eitt »kick«. Tað skulu nakrar viðgerðir til, og síðani hjálpir tað. Men eg merki týðiliga, at tað lætnar.

Diana greiðir frá, at ein vetur, tá tað var serliga tungt, fór hon út á sjúkrahúsið til viðgerðar.

– Eftir, at eg hevði fingið triggjar viðgerðir, fangaði eg meg sjálva í, at eg sang, tá eg kom til hús. So tað hjálpir rættiliga skjótt.

Diana heldur, at um fólk bara hava ein lítlan illgruna um, at tey hava vetrartunglyndi, ella um tey kenna veturin tungan, so eiga tey at leita sær hjálp.

– Hetta er eitt evnið, sum alt ov lítið verður

tosað um. Tað eru heilt víst nógv fólk, ið kundu havt tað munandi betri, um bert tey vistu um hesa einføldu ljósviðgerðina, sigur Diana.

9 TEKIN UM VETRARTUNGLYNDI

- 1) Tú orkar einki av tí, tú annars plagar at gera, og sum tær vanliga dámar væl.
- 2) Tú orkar ikki at vera saman við øðrum.
- 3) Tú ynskir maka, vinir og familju langt burtur, tí tú orkar ikki at fyrihalda teg til tey.
- 4) Tú kanst fáa trupulleikar á arbeiðsplássinum, orkar ikki at taka tær av uppgávum og ert ofta sjúkameldaður.
- 5) Summi eru kedd, bangin, hava onga lívsgleði og kenna seg vónleys.
- 6) Tú ert troysttur og hevur onga orku.
- 7) Tú fert tíðliga í song, men ert allíkavæl ikki úthvíldur næsta dag.
- 8) Nógv fáa øktan matarlyst, hava hug at eta millum máltíðirnar og munga eftir søtmeti.
- 9) Tú hevur lítlan og ongan hug til sex.

ORSØKIN

Tað er evnið melantonin, sum verður framleitt í heilanum, sum ger okkum tung í huga um veturin. Men fáa vit dagsljós, minkar framleiðslan av melantonini í heilanum, og vit gerast tí glaðari.

Ljósið skal inn ígjøgnum nethinnuna í eygunum og síðani víðari inn í heilan. Tú mást tí sita við ljósið við eygunum opnum - lesa, binda, loysa krossorð ella prátta við onkran. Tað nyttar ikki at tendra lampuna og leggja teg at sova.