

LJÓS ER BESTA VIÐGERÐIN

LJÓS ER TANN VIÐGERÐIN, SUM RIGGAR BEST ÍMÓTI VETRARTUNGGLYNDI. MEN TÁ TÚ HEVUR EINA LÆTTA LOYSN TIL EIN TORFØRAN TRUPULLEIKA, SO ER MANGAN, AT TAÐ IKKI GONGUR SUM ÆTLAÐ, SIGUR TÓRMÓÐUR STÓRÁ, YVIRLÆKNI OG DEPILSLEIÐARI Á PSYKIATRISKA DEPLINUM Á LANDSSJÚKRAHÚSINUM.



VETRARTUNGGLYNDI

Barbara Holm
barbara@sosialurin.fo

Nú veturin nærkast, eru tey helst mong, sum merkja, at kroppurin gerst tyngri, huglagið verri og svøvnurin meira krevjandi. Tað er vetrartungglyndi, sum ger seg galdandi, og her um okkara leiðir er hetta ein trupulleiki, sum relativt mong hava.

Tað eru nógvar ymiskar útgávur av tungglyndi, og tann, sum vit nevna vetrartungglyndi, skal viðgerast heilt øðrvísi enn vanligt tungglyndi.

Í veruleikanum er tað so einfalt, at ein sjálvur kann fyrirbyrgja vetrartungglyndi. Men tá svarið er einfalt, so er tað mangan torført at fremja.

Tungglyndi hongur saman við ljósi og veðrinum annars. Á norðaru hálvkúlu er tað helst ein størri tittleiki enn aðrastaðni, hóast hetta ikki er endaliga prógvað enn.

– Tað sær út til, at besta viðgerin móti tungglyndi er ljósviðgerð. Og hetta er rættiliga áhugavert, tí tað einasta tú

skalt gera, er at hyggja í eina ljóslampu millum 30 og 60 minuttir um dagin. Men sum við so nógvum øðrum lottum loysnum er hetta mangan trupult at halda, sigur Tórmóður Stórá.

Hann vísir á, at lættar loysnir mangan eru enn truplari at halda. Til dømis fáa fólk viðmælt at ganga ein túr ella venja hvønn dag í 25 minuttir, tí so vera tey betri fyri heilsuliga. Men tey eru fá, sum í veruleikanum megnað at venja hvønn dag, hóast tað bert er talan um 25 minuttir.

– Og soleiðis er tað eisini við hesari ljósviðgerðini. Men vit hava onkran vetur roynt at bjóða fólk út til okkara hvønn morgun at fáa ljósviðgerð. Tað riggar betur, sigur Tórmóður Stórá.

Fær teg at munga eftir sötum

Meðan vanligt tungglyndi eisini ávirkar svøvn, matarlyst og huglagið, so eru symptomini nærmast øvugt, tá ið talan er um vetrartungglyndi.

Fólk við tungglyndi merkja, at tey ikki hava nakran matarlyst, at tey mangan vakna tíðliga og sovna ikki aftur, og annars at tey eru tung í kroppinum.

Men fólk, ið hava vetrartungglyndi merkja tað øvuga, tá ið umræður matarlyst og svøvn.

– Størsta tekni uppá vetrartungglyndi er, at fólk fáa eina ovurstóra svøvn-trongd. Tørvurin á at sova veksur nóg hjá fólk við vetrartungglyndi, meðan fólk við vanligum tungglyndi hava minni og minni trongd á at sova, sigur Tórmóður Stórá.

Samstundis er eitt tekin, at fólk við vetrartungglyndi fáa hug at sötum mati.

– Eisini er tað vanligt, at fólk við vetrartungglyndi eta nógv søtt, og hava hug á sötum í nógv størri mun enn vanligt er, og tískil er ein avleiðing av vetrartungglyndi, at fólk taka uppá í vekt, sigur Tórmóður Stórá.

Hann vísir á, at hóast tungglyndi og vetrartungglyndi deilast um eitt heitið, so er stórir munur á hesum báðum sjúkum, og tí er umráðandi at leita sær ráð frá læknanum, um so er, at fólk hava illgruna um, at okkurt er á vási.

Møguliga meira útbreitt í Føroyum

Hóast tað er trupult at gera púra eftir-

farandi hagtøl, tá ið umræður vetrartungglyndi og tungglyndi, so eru nakrar slíkar kanningar í Føroyum.

Tá ið umræður sálarligar sjúkur sum heild eru tøluni at sammeta við donsk viðurskifti. Men tá ið umræður tungglyndi eru Føroyar frammanfyri Danmark.

– Orsøkin kann vera, at tað eru fleiri fólk við vetrartungglyndi í Føroyum, men vit vita tað ikki við vissu enn, sigur Tórmóður Stórá.

Umframt ljósviðgerð eru D-vitaminir manga settar í samband við vetrartungglyndi, men júst hvør samanhangurin er, er ikki greiður enn.

Seinastu árin hava læknar og granskarar fokusera nógv uppá D-vitaminir sum ein partur av ymiskum orsökum til sálarligar sjúkur. Eitt nú vísir tað seg, at fólk við alsheimers hava lágt tal av D-vitaminum í kroppinum. Men um tað hongur saman við sjúkuni er óvist.

– Tað er ein samanhangur millum D-vitaminir og tungglyndi. Tað sær út til, at vit føroyingar hava lægri D-vitamin tal enn onnur, og kanska er tað tí,