



FAKTA um vetrartunglyndi

at fleiri fáa tunglyndi í Føroyum. Men vit vita tað ikki við vissu, sigur Tórmodur Stórá.

Talið av D-vitaminum í kroppinum hongur saman við hvussu nógv sól-arljós tú fært á húðina, og tað fáa vit føroyingar jú ikki nógv av um veturin. Men enn kann læknávisundin ikki staðfesta, um D-vitaminir hava eina ávirkan á tunglyndi og vetrartunglyndi.

Vit mugu taka trupulleikan í álvara

Nú veturin nærkast er neyðugt, at vit taka okkara vantandi samband við ljós í álvara. Serliga er gott at vera úti í dagsljósi hvønn dag, um tað ber til.

– Vit hava nakrar sjúklingar hjá okkum, sum vita tey vera ávirkaði av myrkrinum, og tí hugsa um tað og taka ljósviðgerð ella ganga túrar, sigur Tórmodur Stórá, sum vísir á, at hetta hjálpir heilt væl.

Og hann vil viðmæla øllum at hugsa um, at vit hava tørv á at fáa ljós í eyguni, og tí er gott at vera úti í dagsljósi ella hyggja í ljóslampu seks dagar um vikuna í 30 - 60 minuttir.

Í mong ár hevur læknávisundin vitað, at ljós og veðurlag annars hevur stóra ávirkan á huglagið hjá fólki - serstakliga á norðaru hálvkúlu.

Eisini hevur verið greitt, at nøgdin av ljósi er ein avgerandi orsök til, at eitt nýtt slag av tunglyndi er komið fram, sum er nakað øðrvísi enn vanligt tunglyndi. Í

1980'unum fekk hesin

øðrvísi formur fyri

tunglyndi heitið

"Vetrartunglyndi",

ella á enskum

"Seasonal

Affective

Disorder" (SAD).

Vetrartunglyndi rakar aloftast kvinnur. 80% av teimum, sum fáa vetrartunglyndi eru kvinnur, men júst hví kvinnur eru meira útsettar fyri hesari sjúku, er enn ikki greitt.

Harumframt er greitt, at tættari norðpólin tú býrt, størri móguleiki er fyri at fáa vetrartunglyndi.

Tekin um vetrartunglyndi

Um tú hevur lyndi til at fáa vetrartunglyndi, so byrjar tú at bliva kedd/ur um heystið. Tú kennir teg kedda/n, og títt lag verður ringt. Tú fert eisini at uppliva, at tú gerst skjótasti troytt/ur. Eisini hevur tú minni orku samanborið við summarmánaðirnar.

Tú hevur tørv á at sova meira. Tín matarlystur verður størri. Og tú hevur trond til at eta mat við nógvum kolhydratum, serstakliga søtar vørur.

Um tú ikki fært viðgerð fyri títt vetrartunglyndi, fara teknini at varða við fram til várið. Tað merkir, at tú virkar sálarliga og sosialt undir tínum vanliga støðið í fleiri mánaðir.

Tað er umráðandi, at tú tosar við tín lækna, um tú hevur havt omanfyrynevndu teknini gjøgnum nakrar vikur. Læknin kann staðfesta, um tað eru aðrar orsøkir til tína svøntrond og hini teknini. Harumframt kanst tú fáa tað neyðugu viðgerðina.

Tað ber sjálvsagt til at fáa vanligt tunglyndi um veturin. Viðgerðin fyri vetrartunglyndi og vanligt tunglyndi er ógvuliga ymisk. Tí er týðningarmikið at tosa við læknan, og fáa staðfest júst hvør sjúka talan er um.

Kelda: depressionsforeningen.dk og Tórmodur Stórá, yirlækni á Psykiatriska deplinum á Landssjúkrahúsinum.

