

EYDNUBOLLAR ERU EIN FØLSK LØTUMYND

– HÓAST **VIÐGERÐ** VIÐ **EYDNUBOLLUM** Í SUMMUM FØRUM ERU **NEYÐUG**, SO **VIRKAR** TAÐ MEST SUM EIN **BÍLIG LOYSN**, TÍ TAÐ ER **LÆTTARI** AT BARA SKRIVA EINA **RESEPT**, SUM SJÚKLINGURIN KANN TAKA VIÐ TIL APOTEKIÐ, ENN AT SETA SEG INNÍ HVAT **VERULIGA BAGIR**, SIGUR **MAJBRIIT OLSEN**, **SÁLARFRØÐINGUR** VIÐ SERFRØÐI INNAN **KOGNITIVA ATFERÐARTERAPI**.



VETRARTUNGLYNDI

Barbara Holm
barbara@sosialurin.fo

Seinastu árin hava vit sæð, at alsamt fleiri føroyingar taka teir sonevndu "eydnubollarnir" ella "lykkepillir" á donskum. Hesin formur fyri viðgerð er nógv umstríddur, tí meðan summi halda tað er ein góð hjálp í neyðini, so eru tey onnur sum halda, at kenslan ein fær av eydnubollum einans er ein lötumynd.

Ein teirra, sum ikki dámar, at so nógvir sjúklingar nýta eydnubollar í dag, er sálarfrøðingur Majbritt Olsen.

– Hetta við eydnubollum er í veruleikanum ein løgin tvístøða. Tí á tí einu síðuni kunnu eydnubollar hjálpa sjúkl- inginum til eina skjótari viðgerð, men á hinari síðuni tykist tað eisini sum, at tann medisinski marknaðurin einans vil selja meir og meir, sigur Majbritt Olsen.

Hon vísir á, at tað eru nógvir aðrir møguleikar, sum skulu roynast, áðrenn leiðin gongur á Apotekið eftir eydnubollum.

– Tey flestu fólkinu hava ymisk ting í sínum lívi, sum ger teir sterkari ella glaðari. Tað er uppgávan hjá sálarfrøðingum at finna útav júst hvørji hesi tingini eru hjá hvørjum einstøkum sjúklingi, og soleiðis hjálpa teimum burtúr tunglyndi, sigur Majbritt Olsen.

Hon vísir á, at tað í dag til tíðir tykist sum, at fólk bert vilja skúgva trupulleikarnar til viks, ístaðin fyri at taka støðu til hvat veruliga bagir.

– Meðan vetrartunglyndi ofta er knýtt at veðrinum, so er vanligt tunglyndi knýtt at øðrum tingum, og soleiðis er lívið. Vit hava tað ikki altíð gott, og tað mugu vit góðtaka og gera okkurt við, heldur enn at doyva okkum burtúr tí, sigur Majbritt.

Ein kombinatióin er best

Í summum førum er neyðugt við eydnubollum, men ongantíð er gott, at bert útvega eydnubollar uttan nakra viðgerð annars.

Best er, um eydnubollarnir og sálarlig hjálp fylgjast at.

– Heilivágur kann viðføra, at tilgongdin til eina betri sálarliga støðu

gongur skjótari. Men mínar royndir siga, at fólk, ið bert fáa heilivág og onga sálarliga hjálp annars, fáa ikki tað burtúr eydnubollunum, sum tey fegin vilja, vísir Majbritt á.

Hon hevur havt fleiri sjúklingar á gátt, sum hava leitað sær til hennara, tí viðgerðin við eydnubollum ikki hevur borið á mál.

– Tað, at fólk koma til mín, er eitt tekin um, at tey í øllum førum eru so sterk, at tey klára at gera okkurt gott fyri seg sjálfvan. Og tá er tað, at sálarfrøðingurin má hava tol og lata tey koma ígjøgnum sínar kenslur, heldur enn bert at medisineri, sigur Majbritt.

Hon vísir á, at tað ikki nýtist at vera ein sálarfrøðingur ein vendur sær til. Ein góður vinur kann eisini bøta um støðuna.

– Einku er betur enn at tosa við fólk, sum skilja teg, og hava tol við tær og tínum trupulleikum, sigur Majbritt Olsen.

"Eydnubollar" eitt misvísandi heitið

Tað kann vera ein trupulleiki, at eydnubollar hava fingið júst hetta heitið í Fø-

oyum, tí tað virkar misvísandi og gevur falska vón. Uppruna heitið hjá hesum heilivági er "antidepressivur heilivágur", og hevur einki við eydnu at gera.

– Fólk fáa vón um, at tey fáa tað fantastiskt, tá ið tey taka eydnubollar. Men eingin eydna er at finna í heilivági av hesum slag. Talan er bert um heilivág, ið minskar um tunglyndi, sigur Majbritt Olsen.

Hon heldur, at vit menniskju eiga at loyva okkum sjálum at kenna gleði og sorg, og ikki taka nakrar kensluligar upplivingar burtur.

– Lívið er ikki bara gott. Tað er onkuntíð ógvuliga strævið og keðiligt. Men tað er ein partur av tí. Og um tú klárar at koma ígjøgnum tað uttan heilivág, so er tað eisini gott, sigur Majbritt Olsen.

Tá tú byrjar uppá eydnubollar tekur tað millum tvær og fyra vikur til tað byrjar at rigga. Og soleiðis er eisini, tá ið tú leggur av. Tískil er umráðandi at taka slíkt við varsemi, tí leggur tú av bráðliga, so er stórur vandi fyri, at tunglyndi kemur aftur.

HUGNI OG SAMVERA HJÁLPA MÓTI

BINDIKLUBBAR, SVIMJITÚRAR VIÐ VINFÓLKUM OG **SJOKOLÁTA** ERU MILLUM TEY TINGINI, SUM **HJÁLPA** MÓTI **VETRARTUNGLYNDI**.

– TAÐ ERU EIN **ØRGRYNNA** AV **NATÚRLIGUM** **VIÐURSKIFTUM**, SUM KUNNU GERA OKKARA SINNISSTØÐU **BETRI**, SIGUR **MAJBRIIT OLSEN**, **SÁLARFRØÐINGUR** VIÐ SERFRØÐI INNAN **KOGNITIVA ATFERÐARTERAPI**.

Nú veturin nærkast í hvørjum er umráðandi at hava í huga, at sinnisstøðan hjá summum broytist í hesum myrku tíðum. Tað er frá októbur til februar/mars, at vetrartunglyndi ger um seg. Men tað eru viðurskifti, sum vit sjálvi kunnu fremja, sum gera sinnisstøðuna betri.

Eitt av teimum viðurskiftum er at vera tilvitaður um matvanarnar.

Kanningar vísa, at í Íslandi vera lutfalsliga færri fólk rakt av tunglyndi, og