

FLEIRI EYDNU- BOLLAR SELDIR

Sølan av heilivági móti tunglyndi er nógv vaksin seinastu árin. Tað er heilivágurin, sum gongur undir misvísandi navninum eydnubollar. Faknavnið er antidepressiva.

Í 2005 seldu apotekini í Føroyum antidepressiva til 36,5 fyri hvørji 1000 fól. Nýtslan var sostatt 17.500 tablettir um dagin.

Í 2011 var nýtslan komin upp á 58,7 fyri hvørji 1000 fól. Yvir 28.000 tablettir vórðu sostatt brúktar um dagin.

– Fólk tosa meira opið nú um tunglyndi, og lækarnir duga betur at síggja, at fólki liða av tunglyndi, sigur Tormóður Stórá, sálarlækni. Hann vísir eisini á, at eydnubollar ikki einans hjálpa í móti tunglyndi. Tískil er ikki vist, at økta talið av føroyingum, sum nýta eydnubollar, er tekin um, at fleiri hava tunglyndi.

– Eydnubollar vera eisini nýttir sum viðgerð hjá fólki við angist, og tey eru nógv fleiri í tali enn tey, ið hava tunglyndi, sigur Tormóður Stórá. Tað vísir seg eisini, at eydnubollar hava jaliga ávirkan á tey, ið hava OCD, og aðrar sjúkur. Tískil ber ikki til at gera nakra niðurstøðu um, at fleiri hava tunglyndi í dag enn fyri 10 árum síðani, tá ið sølan av eydnubollum var munandi minni.



SUMMAR- TUNGLYNDI FINST EISINI

Hóast tað er heldur sjáldsamt, so ber eisini til at hava summartunglyndi. Hetta slag av tunglyndi kemur oftast fyrri í heitum longum, har ljósnøgðin er so stór og hitin so nógvur, at tað er ein trupulleiki. Men læknavísindin hevur enn einki boð uppá hvi summi fáa summartunglyndi.

Summir sálarfrøðingar vilja tó vera við, at fólki hava høgur vónir og nógvur ætlanir fyri summárinum, at tey kenna tað trupult at liva upp til. Tey, sum fáa summartunglyndi merkja mangan hesi tekin:

Angist
Svønloysi
Irritátión
Rastloysi
Fara aftur í vekt
Øktan seksuellan hug

Kelda: hjerneforum.dk

VETRARTUNGLYNDI

ein orsök kann vera, at íslendingar eta nógvan fisk.

– Vetrartunglyndi viðførir øktan hug til ósunnan mat við nógvu kolhydratum, og øktan hug til søtan mat. Men at eta fisk, grønmeti, frukt og annað sunt hjálpir uppá sinnisstøðuna, sigur Majbritt Olsen.

Hon vísir eisini á, at sjokoláta hjálpir, um tað verður inntikið í moderatum nøgdum.

Umframt hetta er gott at taka d-vita-

minir, og at venja javnan. Men best av øllum er sosial samvera.

– Tað besta er at fáa fleiri ítriv í gerandisdagin, sum innibera sosiala samveru. Um tú skalt venja, ven so saman við vinfólkum, sigur Majbritt.

Hon heldur eisini, at bindiklubbar, hugnakvøld við vinum og familju og líknandi viðurskifti eisini ávirka okkara sinnisstøðu.

– Situr tú inni í illveðri og ikki kann ganga túr, so ger okkurt hugnaligt inni.

Tendra stearisljós, fá tær ein kaffimunn og hugna tær saman við tínum nærmastu, sigur Majbritt Olsen.

Tey natúrligi viðurskiftini, sum kunnu ávirka okkara sinnisstøðu, skulu altíð roynast áðrenn heilivágur kemur uppá leikin. Hjálpir tað ikki at eta sunt, fáa ljós, ganga túrar, venja og hava sosiala samveru hvønn dag, ja so er heilivágur helst næsta stigið.