

FRÓÐSKAPARSETUR
FØROYA

HEILSUFRAMI OG FYRIBYRGING

Sum partur av sjúkrarøktarfrøðiútbúgvingini á Fróðskaparsetri Føroya verður skrivað grein innan heilsufremjan og fyrirbyrging. Tey lesandi eru tá komin um hálva leið í útbúgvingini. Hesar greinar víðgera sjúkrarøktarfakligan spurdóm innan heilsuframa og/ella fyrirbyrging í samfelagsligum høpi. Komandi vikurnar prentar Víkuskifti nakrar av hesum greinum

VETURIN HÓTTIR VÆLVERUNA

TÚ KENNIR TEG **ÓUPPLAGDAN**, TROYTTAN OG HEVUR **TRUPULT** VIÐ AT **KONSENTRERA** TEG UM **VETURIN**. TÍGGJUNDI HVØR **OKKARA** VERÐUR RAKTUR AV **VETRARTUNGGLYNDI**. TÚ KANST **FYRIBYRGJA** HESUM VIÐ AT GERA SMÆRRI **BROYTINGAR** Í GERANDISDEGNUM

Vit føroyingar eru í serligum vanda fyri at fáa vetrartunglyndi, tí vit hava ein langan og myrkan vetur. Umleið níggju út av tíggu verða meira ella minni merkt av myrkrinum, meðan tað hjá einum út av tíggu verður til vetrartunglyndi. Tó er ymiskt, sum tú kanst gera fyri at fyrirbyrgja, at tað verður til vetrartunglyndi og eisini eru ymiskar viðgerðir móti hesum.

Vetrartunglyndi

Vetrartunglyndi er ein sinnisstøða, sum byrjar um heystið og hvørur um várið. Eyðkennini eru m.a. at tú kennir teg troyttan, óupplagdan og hevur óktan matarlyst. Tað er ymiskt frá persóni til persón, hvussu ávirkað vit verða av hesum. Eitt tað fyrsta tú føllir, tá tú verður raktur av vetrartunglyndi er, at

tú kennir teg orkuleysan og keddan. Síðani økist matarlystin, og tú sjevur meira. Hesi eyðkennir kunnu koma fyri hjá øllum av og á, og tí veitst tú møgulega ikki, at tað er vetrartunglyndi tú hevur, fyrr enn tað hevur endurtikið seg í nøkur ár.

Góðir vanar

Tá vetrarmánaðirnir byrja, kann tað vera ringt at halda góðar vanar við líka. Tað er nógvrur góður matur at fáa um jólini, veðrið er verri, og tú hevur ringt við at taka teg saman at fara út at røra teg. Fyri at fyrirbyrgja, at tú fært vetrartunglyndi, er tað gott at røra seg hvønn dag. Best er at fara út ein túr um dagin, tí tá fært tú samstundis dagsljós, men um veðrið ikki er til tað, er eisini gott at røra seg innandura.

Tá tú rørir teg, fært tú eisini samlað tankarnar og fyrirbyrgt strongd. Serliga

yoga og annar avslappandi ítróttur hjálpir móti vetrartunglyndi. Við at røra teg, fært tú meira orku og samstundis økir tað um vælveruna.

Sosial samvera

Tá tú hevur vetrartunglyndi, kanst tú kenna teg einsamallan. Serliga um jóltíðir kanst tú hava hesa kensluna, um tú ongan hevur at vera saman við, tí jólini vanliga eru ein tíð, har tú ert saman við familju og vinum. Ein teori um vetrartunglyndi er, at tú ert í eini støðu, har tú ikki hevur nóg góðar møguleikar til hugnaligar sosialar løtur. Nógvar kanningar hava víst, at um tú heldur teg nógv fyrir teg sjálfan og ikki ert nógv millum fólk, kann tað føra til tunglyndi og ótta. Veðrið er ofta keðiligt, og tá er freistandi at halda seg meiri inni. Av tí sama ert tú minni saman við fólki og heldur teg aftur frá at gera tað, sum tær



Sosial samvera fyrirbyrgir vetrartunglyndi

dámar – hetta ger tunglyndið enn verri. Tá er lætt at koma í eina ónda ringrás, har tunglyndi førir til, at tú kennir teg enn meira einsamallan. Tí er tað týðningarmikið at broyta hesa ringrás og koma meira út ímillum familju, vinir og kenningar.

