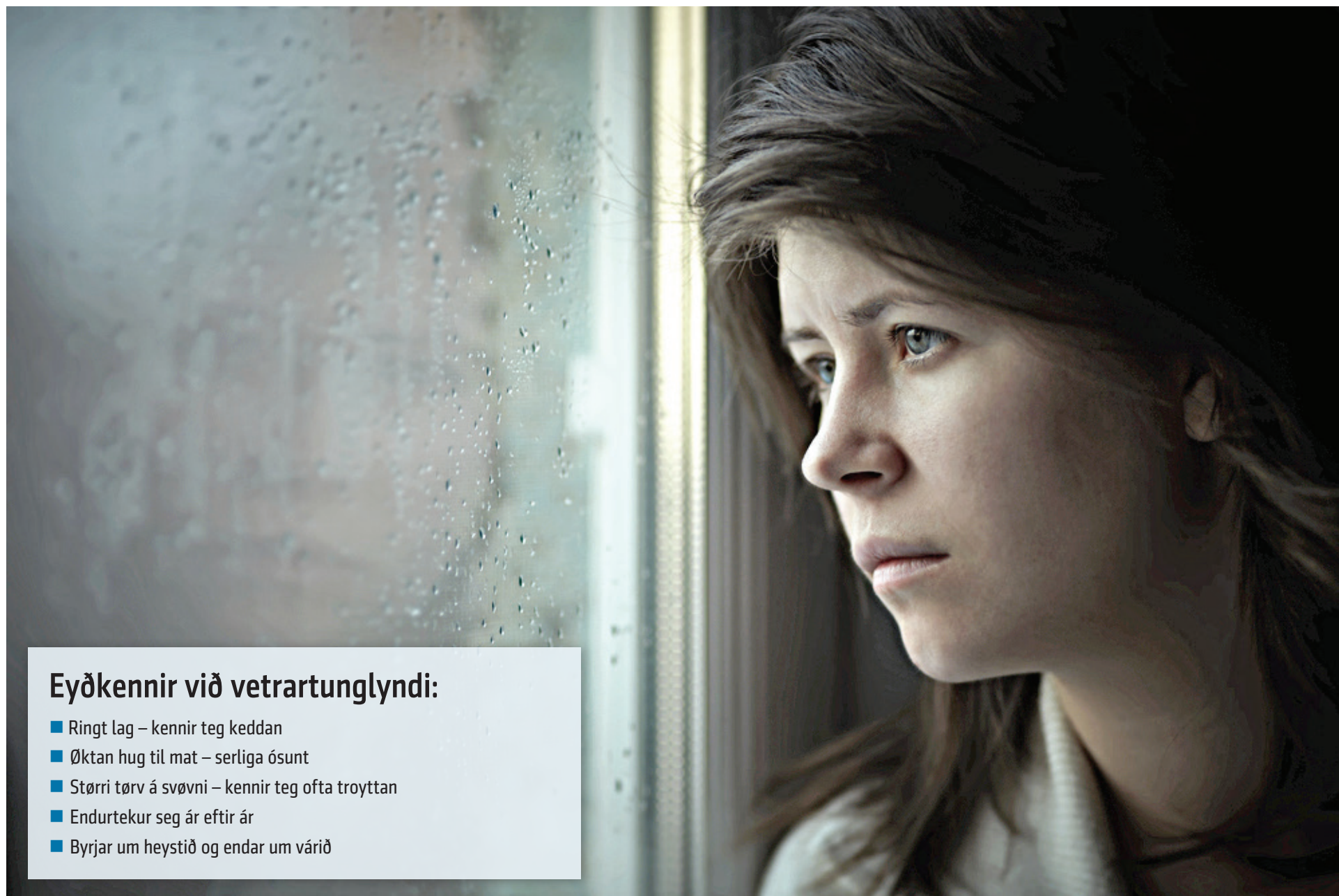




Eyðkennir við vetrartunglyndi:

- Ringt lag – kennir teg keddan
- Øktan hug til mat – serliga ósunt
- Størri tørv á svøvn – kennir teg ofta troyttan
- Endurtekur seg ár eftir ár
- Byrjar um heystið og endar um várið

Vit færoyingar eru í serligum vanda fyri at fáa vetrartunglyndi, tí vit hava ein langan og myrkan vetur

Gott við hvíld

Svøvnur er eisini týðningarmikil fyri at fyrbygja vetrartunglyndi. Í miðal hava vaksin fólk tørv á átta tímum av svøvn um samdøgrið, tó kann hetta verða ymiskt frá fólki til fólk. Ein ábending, um at tú slevur nokk, er at tú kennir teg úthvildan og væl fyri næsta dag. Okkara vanliga samdøgursrútm verður stýrd av dagsljósið – tá tað er myrkt úti, slevur tú, og tá tað er ljóst úti, fert tú upp. Av tí, at vit hava so lítið av dagsljósi um veturin, kann tað kennast sum tú vilt sova allan dagin. Vetrartunglyndi ger, at tú hevur størri tørv á svøvn og ikki kennir teg úthvildan, tá tú vaknar. Tí er tað umráðandi, at tú slevur væl, tí svøvnur og góð rútm í degnum verja móti vetrartunglyndi, samstundis sum tað økir um vælveruna gjøgnum dagin.



Ljós hjálpir

Ljósviðgerðarlampur finnst í ymiskum sniðum. Ljósviðgerðin gevur javnvág

í samdøgursrútmuna. Hon minkar um framleiðsluna av svønhormoninum melatonin og økir innihaldið av væl-

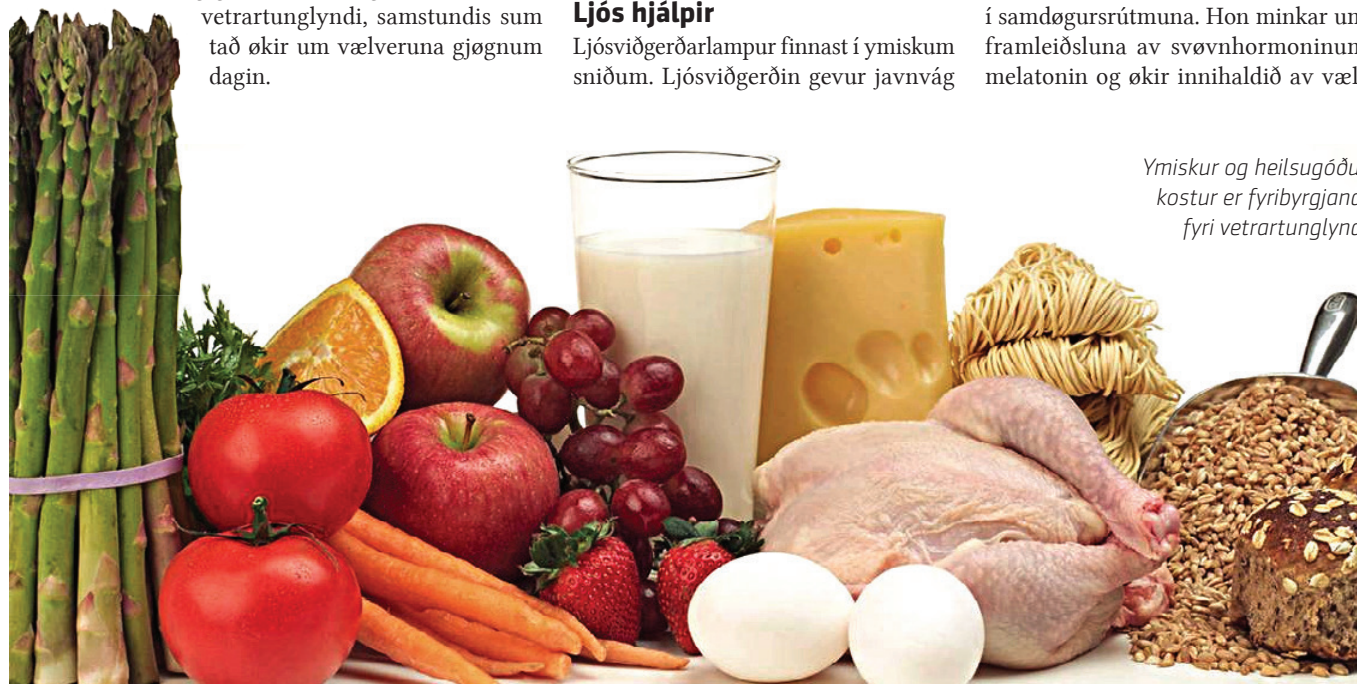
veruhormoninum serotonin, sum síðani betrar um sinnisstøðuna. Tú kanst sita framman fyri lampuni meðan tú t.d. lesur eina bók, og aftan á tvær vikur átti hetta at givið úrslit. Tó er natúrligt sólarljós altíð betri, so sjálvt um tú nýtir lampuna, er tað gott at vera úti í sólarljósinum.

Um tú ert plágaður av vetrartunglyndi, er ein møguleiki eisini at ferðast til sólrík lond um veturin, so tú fært so nógv sólarljós sum tilber.

Útlitini fyri at viðgera vetrartunglyndi eru góð, og ljósviðgerðin er effektiv og hevur bert fá hjáárin, so sum høvuðpína og irritatión í eygunum teir fyrstu dagarnar.

Um nevndu ráð ikki hjálpa, kanst tú fara til lækna at fáa tær hjálp. Síðani kann lækni geva tær heilivág ella vísa tær til aðra viðgerð.

KELDUR:
DINDEPRESSION (2014) LYSTERAPI
DUCKWORTH, K. OG FREEDMAN, J. L. (2012) SEASONAL AFFECTIVE DISORDER
PETERSEN, I. (2014) VINTERDEPRESSION: SÁÐAN UNÐGÁR DU AT BLÍVE RAMT



Ymiskur og heilsugóður kostur er fyrbygjandi fyri vetrartunglyndi



Skriva greinina hava:

Frá vinstri: Anna B. Vest, Durita Hansen, Jóhanna E. Persson og Mikkalina Tausen