

HEILSA



HEVUR TÚ MIST MAKA AV KRABBAMEINI? Samtalubólkur fyri teg, ið hevur mist makan av krabbameini, byrjar 26. januar 2015. Tað er Oddbjørg Johansen, sum ber hesi tíðindi frá Krabbameinsfelagnum. Tað kann vera sera trupult at koma gjøgnum sorgina, tá tú missir makan av eirindaleysari sjúku. At hitta onnur í somu støðu, kann lætta um tunga, torføra og stundum einsliga stríðið at fóta tær aftur. Hetta er orsøkin til, at Krabbameinsfelagið skipar fyri samtalubólki fyri tey, sum hava mist sín maka av krabbameini. Tað verða sjúkrarøktarfrøðingar hjá Krabbameinsfelagnum, sum fara at leiða og skipa fyri í bólkinum og alt, sum fer fram í bólkinum, er í trúnaði. Meira kann lesast um samtalubólkin á www.krabbamein.fo

Stokkut strongd nýtist ikki at vera nakað ringt

Líka so týðningarmikið, sum tað er at koma upp í gear, tá brúk er fyri tí, eins týðningarmikið er tað at duga at taka ferðina av aftur. Ráðini eru, at tað skal vera javnvág millum strongd og hvíld. Tá avbjóðingin er av, skulu likam og sál hava tíð til at koma fyri seg aftur

Vilmund Jacobsen

Vit siga ofta, at vit eru "stressað".

Tað merkir, sum oftast bara, at vit hava ov nógv av gera – kanska eitt sindur meira, enn vit hava hug til.

Vit kunnu øll uppliva tað, sum rópt verður "stokk-uta strongd", tá vit standa yvirfyri stórum avbjóðingum. Hetta slag av strongd viðførir eina røð av fysiskum og atferðarkendum reaktiónum, sum ger okkum klár til at gera okkara besta.

Stokkut strongd kann nevniliga gera okkum før fyri at klára avbjóðingarnar best møguligt, eitt nú í ferðsluni, við próvtøku, til ítróttarkappingar, í stríðsstøðum og í samband við óhapp og vanlukkur.

Soleiðis kann stokkut strongd í allar flestu førum gera okkum "fit for fight".

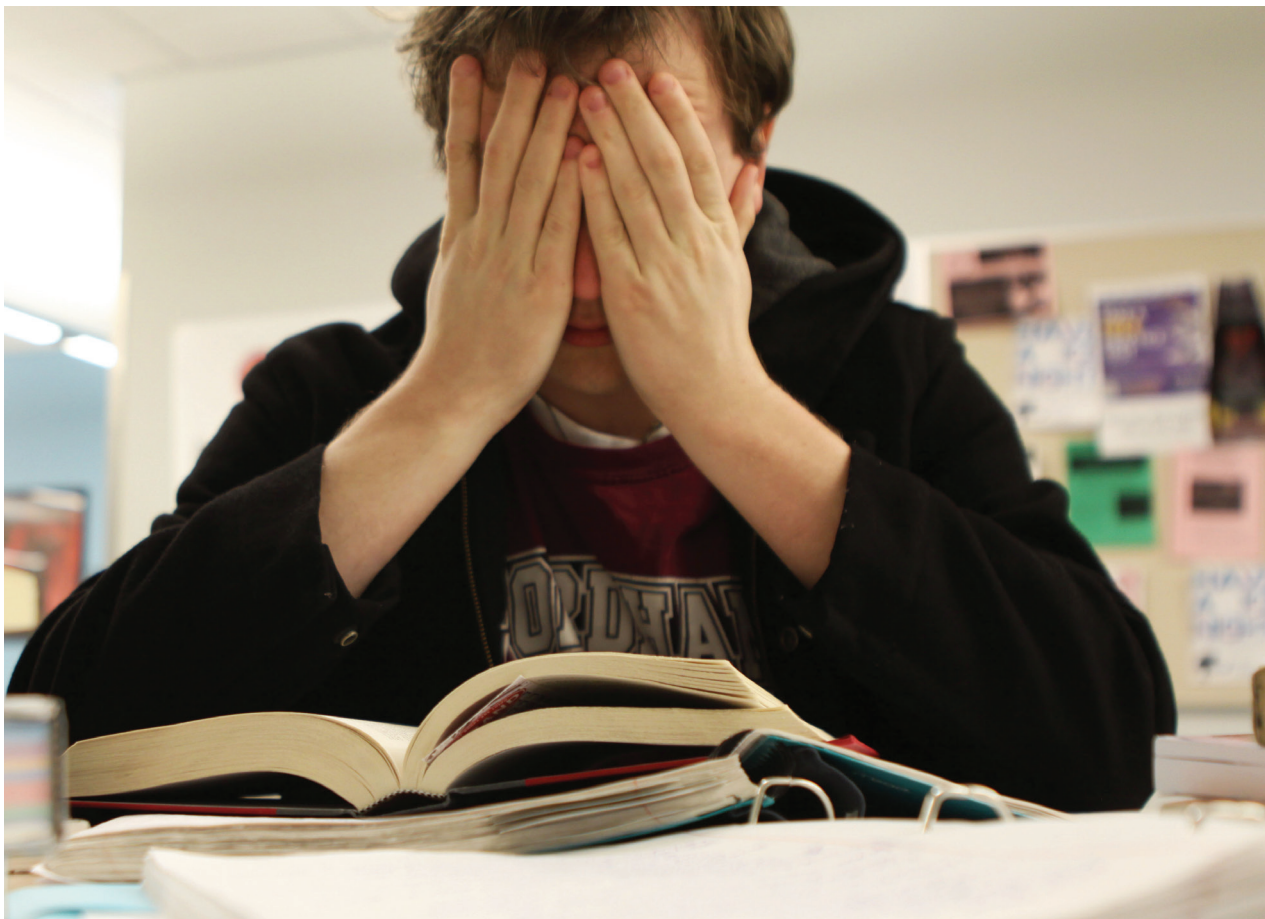
Øll kunnu koma í støður við stokkutari strongd.

Bæði menniskju og dýr brúka stokkuta strongd til at klára støður ella vandastøður til betri at kunna berjast ella flýggja.

Stokkut strongd ger okkum meira klár, økir um konsentratióinina og fokus, eins og stokkut strongd eisini økir um innlæringarevnini og minnið.

Er talan hinvegin um máttmikla stokkuta strongd kanst tú gerast í villareidi, eins og hetta kann gera teg óttafullan og handlingslamnan.

Stokkut strongd økir um sukur og feitt í blóðinum og økir um blóðrenslid út í vøddarnar. Hjartað slær títtari, eins pulsar og blóðtrýst økjast. Blóðið tornar



Øll kunnu koma í støður við stokkutari strongd

skjótari, soleiðis at møguligar bløðingar steðga skjótari, og immunverjan styrkist, soleiðis at tú ikki verður so sárbar/-ur móttvegis infektiónum.

Ráðini eru, at tað skal vera javnvág í millum strongd og hvíld. Tá avbjóðingin er av, skulu likam og sál hava tíð til at koma fyri seg aftur.

Líka so týðningarmikið, sum tað er at koma upp í gear, tá brúk er fyri tí, eins týðningarmikið er tað at duga at taka ferðina av aftur, soleiðis at orkan kann byggja seg upp aftur.

Langlig strongd

Um ein støða við strongd varar í fleiri dagar ella vikur, og um tú ikki dagliga kanst kopla úr og fært sovið nóg mikið, hevur tú tað, sum rópt verður langliga strongd.

Longdin kann tá verða knýtt at, hvørt tú fært stuðul úr tínunum egna umhvørvi - ella, tú megnar at hjálpa tær sjálvum úr trupulleikunum.

Langlig strongd er ein støða, har tú ert spent/-ur ella nervøs/-ur, og hetta kann ganga út yvir minnið og konsentratióinina.

Við langligari strongd fært tú ov nógv sukur og

feitt í blóðið, og hetta belastar hjarta, blóðrensl og reguleringina av blóðsukuri.

Langlig strongd gevur haraftrat ov høgt blóðtrýst, sum eisini belastar hjarta og blóðrensl. Eisini kann langlig strongd gera, at immunverjan virknar, soleiðis at tú gerst meira móttakilig/-ur móti infektiónum.

Á heimasíðuni www.sundhed.dk kann nógv meira lesast um strongd, og hvussu tú kanst byrgja upp fyri, at stokkut strongd ikki verður til langliga strongd.

Kelda: www.sundhed.dk



Langlig strongd kann gera, at immunverjan virknar, soleiðis at tú gerst meira móttakilig/-ur móti infektiónum