

HEILSA

Hvussu frísk eru vit?

Vit máta BMI, blóðtrýst og kolesterol fyri at finna út av, hvussu sjúk - ella frísk - vit eru. Men, hvat er nú tað, sum sigur okkum rættiliga nógv um, hvussu frísk vit nú einaferð eru? Jú, tað ger okkara kynslív sambært eini frágreiðing, sum Videnráð for Forebyggelse hevur skrivað. Millum tey, sum hava skrivað frágreiðingina, er læknin og professarin í kynslæru, Christian Graugaard, sum er leiðandi í Danmark innan gransking í kynslívi. Hann er ikki í iva. – Meðan BMI, blóðtrýst og kolesterol sigur okkum nakað um, hvussu sjúk vit eru, so sigur kynslívið okkum nakað um, hvussu frísk vit eru.



Hugsa tær eina minni høvuðpínu

Kenslan av máttloysi hongur neyvt saman við, hvussu vit tulka ymiskar støður. Nú setir nýggj gransking sjóneyku á, hvussu júst okkara tankamynstur kunnu vera ein viðvirkandi orsök til høvuðpínu. Tað vísir seg nevniliga, at tað serliga eru trý sløg av tonkum, sum kunnu geva trupulleikar við pínu á ovastu hædd



Viðhvørt kunnu vit menniskju síggja keðiligar støður sum "óbroytiligar", hóast okkara logikkur sigur, at støðan bert er fyri eina tíð

Vilmund Jacobsen

Longu teir gomlu grikkarnir og rómarnir høvdu gáað eftir, hvussu kensluborin strongd kann føra til høvuðpínu.

Nýggj gransking bendir eisini á, at ávísir tankar kunnu geva meira

høvuðpínu enn aðrir.

Høvuðpína kann vera tekin um bæði lívfrøðiliga, fysiologiska og sálarliga ójavnvág. Tá so kroppur og sál hanga saman sum ertnahálmur, kann tað vera trupult at siga, hvat er hønán, og hvat er eggið í hvørjum einstøkum føri.

Tankar, sum føra til eina kenslu av máttloysi, eru ofta teir heilt stóru syndararnir, tá ræður um høvuðpínu.

Ymisk tankamynstur

Tað var sálarfrøðingurin, Martin Seligman á Universitetinum í Pennsylvania, sum fyrstu ferð fór at arbeiða við hesum tonkum og avleiðingum av hesum.

Seligman fann út av, at kenslan av máttloysi hongur neyvt saman við, hvussu vit tulka ymiskar støður. Ella rættari: Hvørjar brillur, vit taka upp á okkum, tá vit hyggja at tí, sum hendir í okkara lívi.

Nú hevur nýggj gransking sett sjóneyku á, hvussu júst hesi tankamynstur kunnu vera ein viðvirkandi orsök til høvuðpínu.

Tað vísir seg, at tað serliga eru trý sløg av tonkum, sum kunnu geva trupulleikar við pínu á ovastu hædd. Eitt er vanin at tulka støður sum óbroytiligar, vanin at gene-

ralisera - og vanin við at »persónalísera«.

Bert fyri eina tíð

Viðhvørt kunnu vit menniskju síggja keðiligar støður sum »óbroytiligar«, hóast okkara logikkur sigur, at støðan bert er fyri eina tíð.

Eitt nú kunnu vit hugsa, at »mín høvuðspína heldur ongantíð uppat...« í staðin fyri at hugsa: »Eg havi høvuðpínu beint nú...«

Generalisering snýr seg um hugburðin at síggja »negativ ting í einari støðu« sum um, at hetta er galdandi fyri allar aðrar støður eisini. Eitt nú »eg eri sjúkligur av náttúru...« í staðin fyri bara at siga »eg havi høvuðpínu...«

Sjálvandi er tað týðningarmikið at taka ábyrg av egnum mistøkum, men viðhvørt fylast vit at okkum sjálvum fyri ting, vit ikki hava ábyrgd av - ella bara hava ein part av ábyrgdini av. Hetta er tað, sum danir rópa »personalisering«. Eitt

dømi: »Eg havi skyldina av, at vit eru aftur út á okkara deild, tí eg fór heim við høvuðpínu...« í staðin fyri at hugsa »Eg fekk høvuðpínu og fór heim... vit tóku ov seint hond um uppgávuna...«

At bróta vanar

Avleiðingin av negativum tankamynstri kann verða, at tankarnir fáa teg at føla teg máttleysan, og kenslan av hesum ger, at tú gerst keddur, óður og óttafullur.

Hetta eru júst slíkar kenslur, sum fáa vøddarnar í kroppinum at spennast, og tað kann elva til høvuðpínu. Harafturat kemur, at vit ikki duga serliga væl at taka hond um trupulleikan við eitt nú at strekkja út ella veita okkum sjálvum linna, tá vit frammanundan eru í einum tankamynstri, sum sigur okkum, at »tað er einki sum hjálpir...«

Kelda: www.helse.dk



Avleiðingin av negativum tankamynstri kann verða, at tankarnir fáa teg at føla teg máttleysan