

HEILSA



STOKKUT STRONGD »Stressað«. Tað merkir, sum oftast bara, at vit hava ov nógv av gera. Vit kunnu øll uppliva stökkuta 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. Stökkut strongd kann nevnliga gera okkum før fyri at klára avbjóðingarnar best møguligt. Soleiðis kann stökkut strongd í allar flestu førum gera okkum »fit for fight«. Er talan hinvegin um máttmikla stökkuta strongd kanst tú gerast í villareíði, eins og hetta kann gera teg óttafullan og handlingslamnan.

Hvussu hevur tú tað, maður?

Tað er ein standandi søga, at maður við krími uppførir seg, sum um hann er deyðanum nær. Hinvegin er fakta, at maður í mun til kvinnu helst ikki gremur seg um álvarsama sjúku, sum kann kosta honum lívið

Vilmund Jacobsen

Tá tosað verður um heilsu og sjúku er stórir munur á kvinnum og monnum. Kvinnur liva longri enn menn, og títtleikin av ávís- um lívsstílssjúkum, sum tær verða róptar, er størri millum menn enn kvinnur. Deyðs- títtleikin millum menn, sum fáa staðfest onkra av hesum sjúkum, er eisini størri enn millum kvinnur.

Men, orsøkin er als ikki bara lívfrøðilig.

– Í staðin skulu vit venda eygunum móti mentan og sálarfrøði sum ger, at menn og kvinnur ikki látast og reagera eins.

Tað sigur Svend Aage Madsen, sum er leiðandi sálarfrøðingur á Ríkissjúkra- húsinum og formaður í Forum for Mænds Sundhed.

Ein kvinnusøk?

Tað liggur til menninar at skumpa órógv og trupul- leikar til viks, samstundis sum tað altíð hevur ligið til kvinnuna – eitt nú í samband við barnauppdragils- i – at vilja reagera upp á ymiskar støður. Harafturat er tað ein sannroynd, at menn ganga minni til lækna enn kvinnur, og um teir fara til lækna, er tað ofta tí, at tað eru kvin- nurnar, sum senda teir avstað.

Hyggja vit í søguna, var tað maðurin, sum fór út at veiða, meðan kvinnan ansaði eftir, hvussu børnini høvdu tað. Hóast kvinnan er komin út á arbeiðsmarknaðin, er hennara leiklutur í ávísan mun framvegis hin sami.

Tað er í flestu førum kvinnan, sum fer til læknan við børnunum. Hetta er ikki fremmant fyri hana, tí hon er sjálv von at ganga til lækna.

– Kvinnur hava fyrri lang- ari tíð síðan funnið út av, at tað er áhugavert at fyrihalda seg til egið kyn, heilsu og sjúkur. Hinvegin er hetta ikki so kent fyrirbrigdi millum menn. Kvinnur eru eisini meira vanar við og duga



– Maðurin vil gjarna liva líka so leingi sum kvinnan og er mest upptikin av, hvussu hann kann varðveita so nógv sum gjørligt av tí førleika, hann hevði, áðrenn hann gjørdist sjúkur, sigur leiðandi sálarfrøðingurin á Ríkissjúkrahúsinum, Svend Aage Madsen

betri at fortelja, hvussu tær hava tað. Tað ger gott at tosa um tingini, sigur Svend Aage Madsen.

Hann leggur aftrat, at menn kenna ikki so væl heilsuskipanina og vanta ofta orð fyri ymiskar sjúkur og sjúkueyðkenni, tí teir fara ikki so ofta til lækna og tosa heldur ikki við aðrar menn um støðuna.

– Tað hálar eisini í rætta endan hjá kvinnuni, at kvinnutíðarrit ofta hava tema um heilsu, meðan tíðar- rit til menn gjarna eru reins- að fyri slíkt.

Meðan kvinnur eru vanar

við at fortelja um, hvussu ringt tær hava tað, siga menn ofta, at teirra heilsustøða er nógv betri, enn hon í veru- leikanum er.

– Men, er hetta ikki teirra egna skyld? Skulu menn ikki bara læra at føla á sær, tosa um tað, teir føla og síðan fara til lækna, tá eitt hvørt er áfatt?

Ikki so einfalt

Leiðandi sálarfrøðingurin vísir á, at hetta júst er størsti trupulleikin hjá monnum.

– Vit eru noydd at ásanna, at støðan er, soleiðis sum hon er, og vit noyðast at skilja,

at orsøkin til hetta hevur drúgvar røtur. Tað er ikki nóg mikið, at læknin hevur opna viðtalu, um tað er um morgunin, tí menn tíma ikki at siga á sínum arbeiðsplássi, at teir skulu til lækna.

Svend Aage Madsen vísir á, at skulu menn fyrihalda seg til sína egnu heilsu og sjúku, er neyðugt at taka útgangs- støðið í teirra atferð og sál.

– Maðurin vil gjarna liva líka so leingi sum kvinnan og er mest upptikin av, hvussu hann kann varðveita so nógv sum gjørligt av tí førleika, hann hevði, áðrenn hann gjørdist sjúkur.

Hann vísir á, at megin- parturin av starvsfólkunum innan heilsuøkið eru kvin- n- ur, sum tosa við menn, ið ikki leggja í at tosa um trupul- leikar.

– Tað er ein sannroynd, at deyðstíttleikin millum starvsmenn er lægri enn millum ófaklærðar og lágt útbúna- r- menn. Hyggja vit eftir, hvør orsøkin er, hong- ur hetta saman við, at síðst- nevndu eta ósunnari, roykja meira og víga ofta ov nógv. Við tað, at menn skumpa tingini framman fyri seg, ikki fyrihalda seg til egna heilsu og ikki eru lættir at fáa til

lækna, standa vit á nógvan hátt í einari fastlæstari støðu.

Rættir menn til lækna

Svend Aage Madsen sigur, at nógvastaðni eru tekin um, at heilsuskipanin hevur lagt munin millum kvinnur og menn til merkis.

– Tað vísir eitt nú átakið hjá Heilsustýrinum um krabbamein og fyrirbygging, »Rættir menn fara til lækna...«.

Leiðandi sálarfrøðingurin heldur tað vera avgerandi, at fleiri slík málrættað til- tøk verða skipað og vend móti ófaklærðum og lágt út- búnum monnum, sum ofta hava eitt leysari tilknýti til arbeiðsmarknaðin. Leysari tilknýti ger, at hesin bólkur ikki í eins stóran mun og tey faklærdu eru á einum arbeiðsplássi, har tosað verður um heilsu, har kanska eisini eru heilsutilboð.

Sum formaður fyri Forum for Mænds Sundhed er Svend Aage Madsen eisini partur av verkætlanini, ið verður rópt »Mænds møde- steder«.

– Hetta er ein verkætlan, sum hevur fingið íblástur úr Írlandi, har tey eitt nú hava opin savningarstøð fyri monnum – uttan royk og alkohol. Her er tað upp til menninar, hvat teir vilja savnast um, og talan kann bæði vera um teldur, um- vælingar av súkklum ella møblum. Nógvir menn vanta felagsskapir, har heilsa er á dagskránni. Á nevndu savn- ingarstøðum uppliva menn felagsskap við tí endamáli at skapa trivna og soleiðis eisini mentala heilsu. Tað, sum ræður um, er, at menn fáa eina vitan um heilsu og fáa møguleika at verða við í ymiskum heilsutilboðum, sigur leiðandi sálarfrøðing- urin á Ríkissjúkrahúsinum.