

HEILSA



HJÁLPIR AT FLENNNA

Hevur tú nakrantíð flent so nógv, at tú var um at skrædna? Tá vit flenna, útløysir heilin endorfinir. Hesi gera, at vit gerast í góðum lag, samstundis sum vit tola nógv meira pínu. Tað vísa kanningar, sum vórðu gjørdar á University of Oxford. Luttakararnir í kanningin sótu og hugdu eftir Mr. Been, meðan teir vórðu útsettir fyri pínu av ymiskum slag. Kanningin vísti heilt greitt, at menniskju tola nógv meira pínu, tá tey flenna.

Kelda: Psykologi

Hjálp — kona mín er deyð

Sorgin verður ongantíð burtur, og tað er vanligt at gerast tyngdur av sorg - eisini nógv ár eftir missin, eitt nú tá okkurt høvi er í familjuni, og tá høgtíðir eru. Tónleikur og annað, sum kann leiðast til tann, ið farin er, kann eisini fríska sorgina upp aftur

Vilmund Jacobsen

Hugburðir innan heilsu eru margfaldir, og alt kann ikki prógvast í stórum kanninum. Tí hevur danska blaðið Helse bjóðað kendum persónum at koma við sínum boði upp á heilsu anno 2016.

Í mai var tað sjúkrasystirin, Jorit Tellervo, sum arbeiðir innan palliation ella linnan. Hon er eisini høvundur til bókina »Sorg - tá hjúnafelagin doyrt«.

Í hesi greinini fara vit at endurgeva úr grein í www.helse.dk um sorg, tá hjúnafelagin – ella ein av tínum nærmastu – doyrt.

– Tá eg vaknaði á sjúkrahúsinum og fann út av, at hon ikki andaði meira... kendist tað sum ein niðurferð til helviti.

Tað sigur maður eftir deyðan hjá konu síni.

Og www.helse.dk endurtekur, at tá hjúnarfelagin doyrt, er tað veruliga ein so ógvuslig broyting í lívinum, ið kann kennast sum ein niðurferð til helviti.

Snýr seg ikki um aldur

Áður hava vit hildið, at sorg snýr seg um aldur – og at sorg kennist minni ógvuslig, jú eldri vit gerast. Tí, er eitt tað fyrsta, vit spyrja um, tá vit hoyra um eitt deyðsfall: Hvussu gamalt gjørdist viðkomandi?

Av tí, at vit hava hildið, at aldur og sorg hanga saman, hava vit havt lyndi til at lítilsgera sorgina hjá eldri menniskjum.

Tey gomlu, sum sita eftir, hoyra tí ofta hesi orð: »Tað er jú tann vegin, vit skulu...« ella »Títt fingur er eitt langt lív saman...«

Men, hetta er standardiseraður, ópersónligur og niðurslitin málburður.

Orðini siga eitt sindur um eitt ávíst forstálsí fyri sorg og aldri, men lítilsgera samstundis missin. Tað merkir, at eldri, sum missa hjúnafelagin, ikki hava »rætt« til at syrgja á sama hátt, sum tá yngri menniskju missa ein, tey elska.

Í dag vita vit, at sorg ikki snýr



Tað er eingin gransking, sum bendir á, at long sjúkralega innan deyðsfallið ger sorgina lættari. Tað er heldur tvørturímóti

seg um tøl. Sorg snýr seg um at missa eitt menniskja, vit eru góð við. Avgerandi fyri sorgina er sambandið við tað menniskjað, vit hava mist.

Jú, nærri sambandið er, tess meira djúptøkin verður sorgin, tá persónurin doyrt.

Nýggj fatan av sorg

Áður varð hildið, at sorg er nøkulunda eins fyri øll menniskju – og at sorg er nakað sum gongur framá og sum øll skulu ígjøgnum. Hildið varð eisini, at tann rakti stigvíst skuldi gera seg leysan av bondunum til hin deyða.

At hesin hugburður framvegis livir millum fólk, hoyra vit á úttalilsum, sum fólk í sorg javnan hoyra.

Men, nýggj gransking í sorg ger

upp við nógvar mytur. Bæði mytuna um, at sorg snýr seg um aldur, at sorg er eins fyri øll menniskju – og at sorg endar, soleiðis at vit kunnu koma víðari.

Í dag vita vit, at sorg er ymisk frá einum menniskja til annað. Vit skilja sorg sum eina gongd í tveimum sporum.

Í »tvey-spor-forminum«, sum hann verður róptur, er sorgin ein rørsla millum kenslur og tað lív, sum er eftir at liva. Hin eftirsitandi flytir seg – ella sveiggjar – alla tíðina millum tey tvey sporini í sorgini.

Hetta er ein sveiggjan millum spor, sum leiða til missin og tað at handfara pínuna í sorgini – sakin, minnini og longsulin eftir tí deyða. Vit kunnu eisini siga, at hetta er ein

sveiggjan millum fortíð og nútíð.

Síðan er tað sporið, ið snýr seg um at byggja upp aftur og handfara nýggja gerandisdagin, har tú sum eftirsitandi skal gera nýggj ting, fáa ein nýggjan samleika og nýggjan leiklut – millum nútíð og framtíð.

Sveiggjanin millum hesi bæði sporini ger tað møguligt at liva við sorgini, tí sorgin verður tikin, stig fyri stig.

Í nýggju fatanini av sorg kemur løtan ongantíð, har hin eftirsitandi sigur, at »nú er tað yvirstaðið; nú eri eg liðugur at syrgja...«

Eftir at hava mist eitt menniskja, vit elska, er sorgin viðhvørt fremst – og í øðrum førum í baksýni av okkara tonkum og kenslum.

Sorgin verður ongantíð burtur, og tað er vanligt at gerast

tyngdur av sorg – eisini nógv ár eftir missin, eitt nú tá okkurt høvi er í familjuni, og tá høgtíðir eru. Tónleikur og annað, sum kann leiðast til tann, ið farin er, kann eisini fríska sorgina upp aftur.

Nærleiki og praktisk hjálp

Áður varð hildið, at møguleiki var at arbeiða sorgina, áðrenn deyðsfallið hendi, men í dag vita vit, at tað ber ikki til at fyrireika seg kensluliga til lívið uttan hin partin.

Tað er eingin gransking, sum bendir á, at ein long sjúkralega innan deyðsfallið ger sorgina lættari. Tað er heldur tvørturímóti.

Hjálp til eftirsitandi setir krøv til tey nærmastu og til samfelagið um nærleika og praktiska hjálp.

Kelda: www.helse.dk