

HEILSA

Tunglyndi Ein langdrigin sjúka

Tunglyndi kemur ofta sníkjandi, og sjúkueyðkennini gerast sjónligari so hvørt, sum tunglyndið mennir seg. Heilivágur lekir ikki sjúkuna, men linnir

Vilmund Jacobsen

Øll menniskju hava skiftandi dagar í góðum og ringum hýri. Hetta er heilt vanligt.

Tá eitt fólk fær tunglyndi – depressión - rakar tað bæði sinnið og kroppin, og hýrurin svarar ikki til tað, tú vanliga upplivir.

Sjúkueyðkennini til tunglyndi eru sera ymisk, og tað er eisini ymiskt í hvønn mun, sjúkueyðkennini kunnu ávirka einstaka fólkið. Hetta ger, at tunglyndi kann vera torført at staðfesta.

Kanningar vísa, at umleið 50 prosent av teimum, ið dragast við tunglyndi, ongantíð hava fingið sjúkuna staðfesta, hóast tey hava verið hjá lækna.

Sálarlæknar skilja millum 1) lættar depressiónir, 2) miðal depressiónir og 3) tungar depressiónir.

Tað er talið av sjúkueyðkennum, ið ger av, hvat slag av depressión talan er um.

Ofta fleiri orsøkir

Tunglyndi er ein sálarlig sjúka. Staðfestast kann, at tunglyndi kann gerast ein fólkasjúka.

Fyri kvinnur er vandin

størri enn í familjum, har hetta ikki áður er staðfest.

Ivaleynt er tað so, at evnini at stýra tørvinum av signalevnunum í heilanum eru arvalig, men hóast eingin í familjuni hevur havt tunglyndi, kann sjúkan eisini standast av ymiskum hendingum á lívsleiðini, eitt nú álvarsligari sjúku, vanlukku, strongd ella barnsburði.

Ofta eru tað fleiri orsøkir, ið saman elva til tunglyndi.

Kemur sníkjandi

Tunglyndi kemur ofta sníkjandi, og sjúkueyðkennini gerast sjónligari so hvørt, sum sjúkan mennir seg.

Sjúkueyðkennini eru mong:

- ringur hýrur
- tungir og daprir tankar
- vónloysi á fleiri økjum
- væntandi áhugi
- trupult at taka avgerðir
- sjálvábreiðslur og skuldakensla
- pína í vøddum og liðum
- tankar um deyða og sjálvmorð
- ringur matarlystur og vektap



Hevur tú fyrst havt eina depressión, ert tú í størri vanda fyri, at hon kemur aftur

fatandi heilsukanning. Úrslitið av øllum hesum er avgerandi fyri, hvør viðgerðin verður.

Týdningarmikið er, at sjúklingurin undir viðgerð við heilivági fær holla vitan

Antidepressiva er heilivágur, sum kann gera, at tamarhald fæst á sjúkuni. Heilivágur kann eisini fyribyrgja, at tunglyndið verður afturvendandi í framtíðini. Tað eru fleiri sløg av heilivági. Sløgin virka ymiskt, og árinini eru eisini ymisk.

Er talan um álvarsligt tunglyndi, verður altíð viðgjørt við heilivági, tí uttan viðgerð kann tunglyndi føra til eina vandamikla støðu, har sjálvmorðsroynd verður framd. Tí er sera umráðandi, at fólk, ið dragast við tunglyndi, verða tikin í álvara, og at alt fer fram í samráð við lækna.

Heilivágur lekir ikki

Heilivágur fyri tunglyndi verður niðurbrotin í livrini, og tað er sera ymiskt frá fólki til fólk, hvussu drúgv niðurbrotingin er. Tí eru skamtanin eisini sera ymiskar.

Við at taka blóðroyndir kann skamtanin ásetast so neyvt sum gjørligt fyri at minka um hjáárinini.

Ymiskt er, hvussu heilivágur virkar, og hvussu

álvarsligt tunglyndið er. Tí er ofta torført at finna røttu viðgerðina beinanvegin.

Heilivágurin virkar ikki, fyrr enn viðgerðin hevur vart í einar tvær ella tríggjar vikur – alt eftir, hvør heilivágurin er, og í nøkrum førum kann viðgerðin vara upp til seks vikur, áðrenn úrslitið sæst.

Í hesum tíðarskeiði kann gerast neyðugt at taka annan heilivág samstundis, eitt nú bensodiazepinir.

Heilivágur lekir ikki tunglyndi, men linnir. Tí skal heilivágur takast so leingi, sum tunglyndið nívir. Í miðal tekur hetta umleið hált til eitt heilt ár.

Eru eingi sjúkueyðkenni eftir ávísa tíð, verða skamtaninar minkaðar, og so steðgar viðgerðin. Koma sjúkueyðkennini aftur, verður aftur viðgjørt við heilivági.

Eftir fyrstu depressiónina er vandin fyri, at hon kemur aftur, størri. Nøkur hava tørv á lívslangari fyribyrgjandi viðgerð við antidepressivum heilivági.

Á heimasíðuni hjá Tjaldurs Apoteki – www.apotek.fo – verður neyvari greitt frá ymiskum sløgum av heilivági móti tunglyndi, og hvørji hjáárinini eru – alt eftir, hvør heilivágurin er.

Ert tú tunglynt/-ur og ikki ert í viðgerð, eigur tú at seta teg í samband við lækna. Sama er galdandi, 1) um støðan versnar, 2) um tú fært hug at gevast við heilivágnum, 3) um tú hugsar um sjálvmorð og 4) um tú hevur aðrar trupulleikar í samband við viðgerð.

Hevur tú spurningar um heilivág móti tunglyndi, kanst tú altíð spyrja teg fyri á apotekinum, ið hevur førleika at geva serkøna ráðgeving á økinum.

Tunglyndi er ein álvarsom og langdrigin sjúka, sum í stóran mun ávirkar lívsgóðskuna, og tunglyndið fevnir um nógv ymisk fyribrigdi.

Kelda: www.apotek.fo



Á www.apotek.fo verður neyvari greitt frá ymiskum sløgum av heilivági móti tunglyndi, og hvørji hjáárinini eru - alt eftir, hvør heilivágurin er

fyri at fáa tunglyndi onkuntíð á lívsleiðini umleið 15 prosent, og hjá monnum er vandin umleið 8 prosent.

Tunglyndi kann vera arvaligt. Er onkur í familjuni, sum hevur havt tunglyndi, er vandin fyri at fáa sjúkuna

Samtaluterapi ella heilivágur

Læknin staðfestir tunglyndi við einari persónligari kanning. Spurningar verða settir um ymiskar støður í lívinum hjá viðkomandi. Læknin ger eisini eina um-

um sjúkuna, samstundis sum hann verður stuðlaður og vegleiddur um lekingarmøguleikar.

Er talan um ikki so álvarsligt tunglyndi, kann samtaluterapi verða nóg mikið.