

Bloggan

Vigdís Fjallstein
skrivar



Hvussu ávirkar veturin okkara sinnalag?

Nú tað er blivið kaldari í veðrinum og dagarnir gerast styttri, eru tað nóg sum merkja tunglyndið snýkja seg á gátt. Tað eru kanningar gjørdar sum vísa, at veðrið hevur ávirkan á okkara huglag. Tað ávirkar ikki so nóg, tá ið vit hava ein góðan dag, men um vit kenna okkum tung í huga, ella um vit hava verið úti fyri onkrari truplari hending, so ger kalda og myrka árstíðin okkum enn tyngri í huga. Nøkur blíva so tung, at tey fáa tað man kallar vetrartunglyndi, sum er blivin ein diagnostisera sjúka sum kallast »seasonal affective disorder«. Hetta umfatar fólk sum hava sunna sálarheilsu størsta partin av árinum, men sum blíva tunglynt sama tíðarskeið hvørt ár, oftast um veturin.

Kenna tit til at hava hug at sova eitt sindur longur um morgnannar og at hava hug at fáa sær ein slang tá man kemur heim úr skúla ella frá arbeiði? Bráðliga er tann orkan man hevði um summarið horvin. Hetta er vanligt hjá nógvum um veturin, men tá hetta ávirkar tín gerandisdag so mikið at tú ikki fært røkta tína uppgávur, gerst trupulleikin størri.

Tunglyndið er ein sjúka eins og sukursjúka og hjartasjúka og ávirkar okkum ikki bara sálarliga men eisini kropsliga. Ein kanning í Danmark vísir at 20% av øllum íbúgvunum,

eitt tíðarskeið í lívinum uppliva djúp tekin av tunglyndi.

Tunglyndið kann upplivast uppá nógvar ymiskar mátar. Nøkur hava tað í long tíðarskeið og onnur bert í eina stutta tíð. Tað er eisini nógvir fjølbroyttir viðgerðarhættir, sum verða nýttir at lekja sjúkuna. Eitt nú terapi, sum kann fáast í fleiri formum. Ljósterapi er ótrúliga gott um veturin, tí mangul uppá sólarljós kann hava stóra ávirkan á okkara huglag. Ljosið ávirkar evnið í heilanum sum eitur melatonin, sum ger okkum lin. So um vit fáa minni ljós, skapast meira melatonin, sum ger okkum sløv. Eisini økir ljosið mongdina av serotonin, sum er við til at stilla huglagið.

So er tað sjálvandi heilivágur, sum verður givin um man stríðist við djúpt tunglyndi.

Orsøkin til, at nøkur av okkum verða rakt av tunglyndi er ikki funnin enn. Myndir av heilanum vísa tó, at tey ið hava tunglyndi, mangla evnið serotonin. Serotonin er eitt evni ið hevur stóra ávirkan á javnvágina í okkara huglagi. Eisini ávirkar serotonin okkara svøvn, okkara minni, sexhugin, og sum heild hava vit lítlan framtakshug. Flesti heilivágurin sum verður givin ímóti tunglyndi, inniber serotonin

og hjálpur hetta okkum at finna sálarligu javnvágna aftur.

Eg havi sjálv verið rakt av tunglyndi. Hóast hetta eru nóg ár síðani, so veit eg, at eg skal vera eyka ansin tá veturin kemur. Vit eru nemliga í størri vanda fyri at fáa tunglyndi aftur, um vit hava haft tað fyrr. Nú eg kenni teknini, veit eg betur hvussu eg kann handfara og fyrbyggja at eg fái tað aftur. Eg eri tí sera tilvitað um at merkja eftir míni sinnisstøðu.

Summi halda at tað er eitt tekin uppá veikleika at hava tunglyndi, men tunglyndi er ikki nakað vit sjálvi kunnu stýra. Tað kann raka øll. Tunglyndið er ógvuliga vanligt og tí er hetta nakað vit burdu tosað meira opið um. Tað eru heilt sikkurt onnur enn vit sjálvi, sum stríðast við tunglyndi, og tað hjálpur ofta at gerast varhug við at man ikki er einsamallur í stöðuni.

Jú betur vit læra okkum at merkja eftir hvat kroppurin og sinnið fortelja okkum, jú skjótari kunnu vit fanga teknini uppá vetrartunglyndi, og onnur sløg av tunglyndi, og skjótari kunnu vit koma í viðgerð. Men best hevði verið um vit sjálvi kláraðu at fyrbyggja at koma har til.

HER ERU NØKUR GÓÐ RÁÐ MÓTI VETRARTUNGLYNDI:

1. Fá so nóg ljós sum gjørligt. Annaðhvørt við dagsljósi ella við ljóslampum.
2. Skapa eina góða svøvnrutu.
Vit hava brúk fyri góðum svøvn fyri at kunna røkja starv, skúla, passa børn o.s.f.
3. Rør teg! Royn og gev pláss fyri røslu í gerandisdegunum.
Tá vit røra okkum útloysa vit dopamin, sum ger okkum glað.
4. Góðtak at tú ikki hevur somu orku um veturin sum um summarið.
Ger tað tú heldur vera mest umráðandi og ver nøgd við tað.
5. Brúka tíð saman við menniskjum tú ert góð við,
tí at kenna seg einsamalla hevur eisini negativa ávirkan á okkum.

SÁLARFRØÐI

VÍGDÍS LESUR
SÁLARFRØÐI OG
SKRIVAR UM SÍTT
FAK Á EIN HÁTT, SO
VIT ØLL SKILJA TAÐ

kvinnublaðið HON
samstarvar
við bloggin
sukursott.com



Sukur Søtt