



Vetrartungglyndi

Fleiri túsund føroyingar kenna seg tungglyntar um veturin

Nú dagarnir styttast, og veðrið verður verri, byrja fleiri okkara at leggja til merkis, at sinnið verður ávirkað av umstøðunum. Verður ein hart raktur av vetrartungglyndi, so ávirkar tað gerandisdagin í fleiri mánaðir.

ANNIKA KUNOY IM

ANNIKA@SOSIALURIN.FO

Eyðkennini eru ymisk, men vetrartungglyndi elvir millum annað til, at orkan minskar, tørvurinn á svøvn vaksur, lagið er ringt, lítlan hug til at fara út millum fólk, lítlan hug til sex, størri matarlyst og økt kropsvekt.

Vetrartungglyndi er ikki ein læknaelig diagnosa, men mælt verður til, at tú fert til lækna, um tú uttan orsök kennir teg tunglyntan í longri tíðarskeið. Tað er prógvað, at dagsljós hjálpir bæði við svøvnjavnvág og uppá lagið. Tí er ljósviðgerð við sergjørdari

ljóslampu sera effektiv viðgerð ímóti vetrartungglyndi. Viðgerðin kann kombinerast við viðtálum hjá sálarfrøðingi og antidepressivum heilivági, um tørvur er á tí.

– Vit vita ikki enn, hvat hendir í heilanum, tá fólk fáa vetrartungglyndi, men tey, ið verða rakt av vetrartungglyndi kenna seg troytt og fáa øktan matarlyst, ímeðan vanligt tungglyndi ella depressión elvir til mistan matarlyst og svøvn, sigur Erlig Fles, sálarfrøðingur, og hann leggur afturat, at vetrartungglyndi er merkt av troyttleika, og ikki so nógv av dapurskygni, sum tungglyndi er merkt av.

– Tað sum vit vita er, at vit fáa

vetrartungglyndi, tí vit mangla ljós. Vetrartungglyndi er afturvendandi uttan mun til, hvussu vit hava tað kensluliga, og vit føla tað, tá tað verður myrkari og kaldari, sigur hann.

32 ára gamla Eva Andresen, fær vetrartungglyndi hvørt heyst, tá klokkan verður flutt og dagarnir styttast

– Møðin kemur spakuliga, og verður møguliga verri fyri hvørt ár. Eg havi sera lítla orku um veturin og kenni meg tunga í høvðinum. Av tí sama missi eg motivatiónina og lagið verður verri. Gerandisdagurin verður tí tungari at koma ígjøgnum, sigur hon í samrøðu við Sosialin.

TEST: Hevur tú vetrartungglyndi?

Svarar tú ja til spurningarnar niðanfyri, og varðar støðan í meir enn nakrar vikur, so átti tú at farið til lækna til kanningar. Læknin tekur avgerð um talan er um vetrartungglyndi

- ☐ Hevur tú lítið av orku?
- ☐ Ert tú tung/ur í huga?
- ☐ Ert tú smásár/ur og hevur skiftandi sinnalag?
- ☐ Er tað trupult fyri teg at hugsavna teg?
- ☐ Tørvar tær meir svøvn enn vanligt?
- ☐ Hevur tú ikki orku til at vera saman við vinfólki?
- ☐ Hevur tú ikki hug til sex?
- ☐ Hevur tú størri matarlyst og mungar illa eftir sötum?

Kelda: Depressionsforeningen

Vetrartungglyndi:

Vetrartungglyndi í stuttum

- Tú hevur lítla orku, kennir teg tungan í huga, ert í ringum lag og hevur tørv á nógvum svøvni, tú fært størri matarlyst og mungar serliga eftir sötum
- Sjálvdan veður nakar sjúkrameldaður av vetrartungglyndi, men lívsgóðskan verður verri
- Eyðkennini byrja um heystið og minka um várið
- Tað eru serliga ungur kvinnur, ið verða raktar
- Ljósviðgerð er sera effektivt ímóti vetrartungglyndi

Sundhed.dk