

Vetrartunglyndi:

EITT STÓRT MYRKT HOL

– Møðin kemur spakuliga, og verður möguliga verri fyri hvørt ár. Eg havi sera lítlá orku um veturin og kenni meg tunga í hövdinum. Av tí sama missi eg motivatióin, og lagið verður verri. Gerandisdagurin verður tí tungari at koma ígjøgnum, sigur Eva Andresen, sum stríðist við vetrartunglyndi.

ANNIKA KUNOY IM

ANNIKA@SOSIALURIN.FO

Inakrar vetrar hefur 32 ára gamla Eva Andresen úr Havn upplivað, at hon er vorðin tunglynt, tá summarið er av, og dagarnir verða styttri. Hon upplivdi vetrartunglyndi fyrstu ferð fyri seks árum síðani, og hon kendi summi av eyðkennunum aftur, tí hon áður hefur upplivað tunglyndi ella depressión. Tey amboðini, ið hon lærði at brúka, tá hon var í viðgerð fyri depressiónina, gangnýtir hon hvørja ferð, tað gongur ímóti myrkari tíðum. Umframt tað ansar hon eftir, at hon fær so nógv ljós sum gjørligt – bæði á gongutúrum og við ljósviðgerð, tá tørvur er á tí.

Munur á tunglyndi og vetrartunglyndi

Fyri 10 árum síðani upplivdi Eva Andresen eina depressión, og stríddist við tær kenslurnar, ið fylgdu við. Hon kendi nakrar av kenslunum aftur, tá hon síðani upplivdi vetrartunglyndi fyrstu ferð fyri á leið seks árum síðani. Umframt at kenna kenslurnar aftur, so dugdi hon eisini at skilja munin á eini vanligari depressión og tí, sum hon síðani identifiseraði sum vetrartunglyndi.

– Ein depressión kennist djypri, tyngri og meir vónleys enn vetrartunglyndi. Ein depressión kemur innanífrá, og vetrartunglyndi kemur uttanífrá, staðfestir hon.

Hóast tað er munur á at hava vetrartunglyndi og at hava tunglyndi, so líkjast kenslurnar eisini onkursvegna. Tó so er vetrartunglyndið tengt at árstíðini og veðrinum, ímeðan ein kann uppliva depressión alt árið. Vetrartunglyndi er tí lættari at koma ígjøgnum enn tunglyndi, og tað ber eisini til at fyrireika seg og fyribygja nakað, áðrenn myrka tíðin kemur.

Hon greiðir frá, at tá veturin byrjar – og serliga tá klokkan verður flutt, og dagarnir verða styttri – byrjar vetrartunglyndi.

