

“Eg byrjaði at hugsa um, at eg nú aftur fór at detta í hetta tunga, svarta holið, og so fekk eg ótta og angist fyri tí. Nú nøkur ár eru farin framvið við vetrartunglyndi, havi eg uppbyggt mær nakrar tankabygningar, sum hjálpa mær at sleppa burturúr tunga, svarta holinum”

Tað sníkir seg inn og kemur ikki líka óvæntað og ógvusliga, sum ein depressión ger.

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

Tá Eva Andresen byrjaði at kenna seg meir tunga og ávirkaða av myrkrinum, dugdi hon at hugsa at hetta ikki var rætt, hóast hon ikki skilti við tað sama, hvat tað var, sum hendi henni.

– Eg haldi, at eg setti kenslurnar í samband við depressiónina, sum eg hevði havt. Eg leitaði mær vitan, tók testir og las nógv um eyðkennini. Eg legði eisini til merkis, at eg hevði tað nógv betur, tá veturin var við at vera av, og dagarnir vórðu ljósari aftur.

– Eg setti mær fyri, at eg ikki ætlaði niður í djúpa holið, har eg fyrr havi verið, staðfestir hon.

Hon royndi soleiðis at vera frammanfyri negativu kenslurnar, og tað er vissan um, at vetrartunglyndi fer at ganga yvir, sum ger tað lættari, tá tað hendir.

– Tað er eisini tað, sum er tann stóri munurin millum depressiónina og vetrartunglyndi, tí við depressiónina ánaði eg ikki, um eg fór at klára at koma burturúr henni aftur, og eg sá ongan útveg, sigur hon.

– Nú er tað 100 ferðir lættari, og eg fari als ikki líka langt niður, og tað í sjálvum sær er ein troyst, leggur hon afturat.

Tosar opið um avbjóðingarnar

Eva heldur ikki, at vetrartunglyndi ávirkar tey nærmastu og tey, sum eru rundan um hana.

– Eg eri opin um tað, sum eg upplivi, og eg dugi at siga til. Eisini dugur familjan væl at siga til og eggja meg til at fara gongutúrar og fáa ta ljós, sum eg havi tørv á, staðfestir hon.

Hon heldur, at tað er lættari at koma ígjøgnum tann tunga

og myrka veturin, tá tað verður tosað opið um kenslurnar, ið fylgja við árstíðini hvørt ár. Við at tosa opið kemur eisini forstáils frá øðrum.

– Eg kenni meg ikki so einsamalla, tí tá eg eri opin, møti eg fleiri, ið eisini lata seg upp. Fleiri siga mær, at tey hava somu upplivingar, sum eg havi, og tey sum ikki kenna upplivingarnar veita umsorgan og stuðul, sigur Eva Andresen.

Eva vil mæla øllum, ið stríðast við tunglyndi, til at tosa við onkran um kenslurnar, tora at leita eftir professionellari hjálp, um tørvur er fyri tí, og at leita sær vitan á netinum.

– Hevur man ongantíð verið hjá sálarfrøðingi, so hevði eg eisini viðmælt tað fyri at fáa amboðini, ið ein hevur brúk fyri at hjálpa sær sjálvum, tá ið harðast leikar á. Tað kann vera ringt at standa í støðuni, og onki amboð hava, og tá er tað skjótt til at detta longur niður í eitt hol, og tað verður tá verri og verri, sigur hon álvarsliga.

Hugsavnar seg um tað góða

Tá heystið er byrjað, dagarnir stytast og klokkan verður flutt veit Eva, hvat hon hevur í væntu. Hon greiðir frá, at hon ofta stúrir fyri tí, ið liggur fyri framman, men roynir at hugsa positivt og harvið brúka tankarnir til at fokusera uppá tað góða í lívinum og við vetrinum.

– Eg elski kavan, stjørnurnar og køldu vetrardagarnar. Eg gleði meg eisini til jólini við pynti og tónleiki. Eg royni at hugsavna meg um tað, og síðani taki eg ein dag í senn - tí eg veit, at fleiri ringir dagar eru fyri framman - og eg havi í huga at hetta fær ein enda, sigur hon

– Tá man hevur prøvað hetta í fleiri ár, so klárar man tað, sigur hon, og leggur afturat, at teir fyrstu vetrarnir við vetrartunglyndi vóru verri enn vetrarnir eru nú, tí tá byrjaði hon at stúra fyri komandi myrku tíðini longu um summarið.

– Eg byrjaði at hugsa um, at eg nú aftur fór at detta í hetta tunga, svarta holið, og so fekk eg ótta og angist fyri tí. Nú nøkur ár eru farin framvið við vetrartunglyndi, havi eg uppbyggt mær nakrar tankabygningar, sum hjálpa mær at sleppa burturúr tunga, svarta holinum, sigur hon álvarsom.

Hesi hjálpiamboðini hevur hon millum annað fingið frá sálarfrøðingi, tá hon bardist við depressiónina fyri 10 árum síðani.

Ljósviðgerð og gongutúrar

Eftir at Eva hevði tikið royndir og lisið um vetrartunglyndi, valdi hon at keypa eina ljósviðgerðarlampu, sum hon síðani royndi. Hon greiðir frá um lítlu lampuna við bláum ljósi.

– Tá hetta ljósið, ið simulerar dagsljós og bláa himmalin, kemur í eygað, so ávrikar tað heilan, sigur hon, og leggur afturat, at hon brúkar lampuna eftir tørv.

Kennir hon seg tunglynda, so setur hon seg við lampuni eina løtu, og heilin verður lumpaður til at halda, at hon er í ljósi. Lítla lampan hevur javnan verið við Evu til arbeiðis á kontóri ella lýst ímeðan hon situr og ger skúlating. Lampan er innstillað soleiðis, at Eva kann velja 15, 30, 45 ella 60 minuttir av viðgerð.

Hon ansar eftir, at lampan ikki lýsir um kvöldið, tí so kann hon rissikera, at hon ikki sovnar, greiðir hon frá.

Tá ein hevur vetrartunglyndi, so er umráðandi at gagnnýta tær ljósu løturnar, tí tær eru so stuttar og fáar í tali, heldur Eva Andresen. Tí er hon eisini tilvitað um at fara

fara hiðani, hóast tað hevði kanska verið lættari, sigur hon.

Eva hevur tó ofta umhugsað at ferðast um veturin ísaðin fyri um summarið, tí tað heldur hon, at hon hevur tørv á.

– Eg havi ongantíð gjørt tað enn, men eg snakki um tað hvørt ár, at vit skulu fara onkra staðni um veturin at løða upp, sigur hon.

Góðtak at tú hevur vetrartunglyndi

Vetrartunglyndi ávirkar sosiala lívið hjá Evu í ein vissan mun, hóast hon megnar at koma út millum fólk kortini.

– Tað sum kanska ávirkar meg mest, er gerandisdagurin og orkan til tað húsliga. Eg havi ikki eins nógv yvirskot og orku til at gera døgverða og at rudda og annað, og eg eri sum heild meira móð og sart, sigur hon.

Eva greiðir frá, at av tí at hon er trúgvandi, so hjápir andaliga tilvitanin henni eisini – serliga tónleikur og lovsangur. Hon syngur nógv, og tað í sjálvum sær er terapeutiskt.

– Tað er eisini umráðandi at góðtaka, at ein hevur vetrartunglyndi, og ikki hyggja



“Eg setti mær fyri, at eg ikki ætlaði niður í djúpa holið, har eg fyrr havi verið”

út, ímeðan tað er ljóst.

– Tá tað er ljóst og sól, so má eg út, sigur hon, men greiðir eisini frá, at tað sjálvsagt ikki altíð liggur fyri, tí tað ofta er myrkt bæði tá hon fer til arbeiðis og tá hon fær fri.

– Tað lætnar, eg fái meir orku og kenni meg lættari, tá eg ansi eftir, at eg fái nokk ljós við lampuni ella á gongutúrunum, sigur Eva, sum við mæla øllum føroyingum - ið verða ávirkaðir av myrku tíðini - at onga sær eina ljósviðgerðarlampu.

Eisini tekur Eva D-vitaminir og aðar vitaminir, tí hon hevur lisið, at tað kann hjálpa ímóti depressión.

Føroyar eru avbjóðandi

Spurd um hon ikki hevur hugsað um, at búsett seg í einum øðrum landi við meir dagsljósi enn vit hava í Føroyum, sigur hon flennandi, at tað hevur hon mangan hugsað.

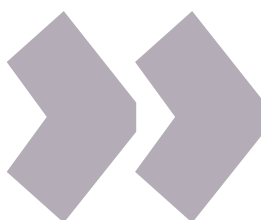
– Men eg eri alt ov góð við Føroyar til at

niður á seg sjálva og halda, at tú ert veik, tí tú fært vetrartunglyndi. Tað kunnu øll fáa, sigur hon, og leggur afturat, at hon hevur lyndi til at verða skuffað av sær sjálvari, tí hon ikki er sterkari.

– Stigmatiseringin av sálarsjúkum er enn verulig, tíverri, staðfestir hon.

Eftir fleiri ár við tunglyndi og ótta hevur Eva lært, at hon má tora at hyggja inn í seg sjálva og kenna og góðtaka sínar egnu grensir.

– Tað hendir ikki eftir einum degi, men tað er ein long tilgongd, og eg havi verið langt niðri, áðrenn eg dugdi at koma upp aftur, sigur hon.



“Ein depressión kennist djypri, tyngri og meir vónleyst enn enn vetrartunglyndi. Ein depressión kemur innanífrá og vetrartunglyndi kemur uttanífrá”