

Sálarfrøðingurin:

VETRARTUNG KANN VIÐGEI

– Eg upplivi, at fleiri siga, at tey føla seg tyngri og eru ávirkaði av manglandi ljósi um hesa tíðina, sigur Erling Fles, sálarfrøðingur.

ANNIKA KUNOY IM

ANNIKA@SOSIALURIN.FO

Vit vita, at vetrartunglyndi er afturvendandi: tað byrjar um heystið og endar um várið, og byrjar síðani aftur heystið eftir.

Á leið fimm til 10 prosent av danum uppliva vetrartunglyndi, og alt bendir á, at tøluni eru hægri í londunum norðanfyrir Danmark – og harvið eisini í Føroyum.

– Myrkari og kaldari tað er, størri er kjansurin fyri, at kroppurin kennist tyngri, sigur Erling Fles, sálarfrøðingur.

Erling Fles greiðir frá, at tá tunglyndi verður nágreinað, so verður tosað um lætt, moderat og tungt tunglyndi. Støðan er ein onnur, tá talan er um vetrartunglyndi, tí enn er onki prógv funnið fyri biologiskari broyting í heilanum hjá fólki, ið uppliva vetrartunglyndi, sum tað er, tá fólk uppliva tunglyndi.

– Vit vita ikki enn, hvat hendir í heilanum, tá fólk fáa vetrartunglyndi, men tey, ið verða rakt av vetrartunglyndi kenna seg troytt og fáa øktan matarlyst, ímeðan vanligt tunglyndi ella depressión elvir til mistan

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

Ongi føroysk hagtøl

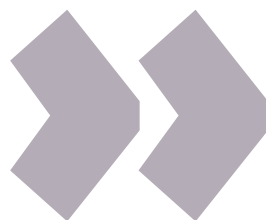
Vetrartunglyndi er ikki ein diagnosa her heima, og tað verður tí viðgjørt, sum ein tilstandur, greiðir Erling Fles frá. Í Føroyum hava vit ikki hagtøl fyri, hvussu nógv verða rakt av vetrartunglyndi, men í Danmark fáa á leið fimm til 10 prosent av fólkunum vetrartunglyndi, tá heystið kemur. Hann heldur, at tað er sannlíkt, at tøluni eru hægri í Føroyum, tí vit eru longri norðuri. Tilstandurin finst so at siga ikki sunnanfyri.

– Eg upplivi, at fleiri siga, at tey føla seg tyngri og eru ávirkaði av manglandi ljósi um hesa tíðina, sigur hann.

Okkum menniskjum tørvar ljós, og tað er týðningarmikið fyri útviklinga av melatonin og serotonin, sum eru evni, ið hava týðandi leiklut í at varðveita gerandisrútmuna og svøvnin, greiðir hann frá.

Tølini eru villandi

Erling Fles greiðir frá, at av teimum



“Vetrartunglyndi er afturvendandi uttan mun til, hvussu vit hava tað kensluliga, og vit føla tað, tá tað verður myrkari og kaldari”

– Mennirnir leita sær ikki líka skjótt hjálp, og tí eru tøluni ofta villeiðandi innan slíkt, sigur hann.

Ofta hava mannfólk lyndi til at leita sær annan linna enn professionella hjálp. Hetta kann verða alt frá rúsdrekka til øktan svøvn, ella teir bara góðtaka, at teir hava tað tungt. Tað er ikki bert við sálarviðgerð, at mannfólk drála, tá teir stríðast við eitthvørt, men teir eru heldur ikki líka skjótir sum kvinnurnar at fara til lækna, tá teir eru sjúkir, greiðir hann frá.

Nær er tørvur á viðgerð?

Tá vit hava tað torført sálarliga, og tað ávirkar gerandisdagin so mikið, at vit ikki fáa gjørt tey tingini, sum vit vanliga gera uttan hóvasták, so er talan um sálarligar liðingar, og best er tá at leita sær hjálp, heldur Erling Fles.

Hann greiðir frá, at tey, ið leita sær hjálp annaðhvørt finna hana sjálvi ella er tað ein í nærumhvørvinum, ið eggjar viðkomandi til at leita sær hjálp. Summi leita sær ongantíð hjálp, og tað at hava vetrartunglyndi verður ein partur av teimum, sum tey góðtaka.

– Summi koma til sættis við tað, at tey eru troyttari hesa tíðina av árinum, men tey klára møguliga at passa arbeiði, hóast tey ikki hava orku til nógv annað. Onnur leita sær skjótari hjálp, tí tey ynskja ein betri gerandisdag enn hann, sum tey fáa, tá tey stríðast við vetrartunglyndi, sigur hann.

Hann heldur, at kennast eyðkennini so sterk, at ein ynskir at betra um lívgóðskuna, so er umráðandi at tosa við onkran um vetrartunglyndi. Hann mælir til at fara til kommunulækna ella sálarfrøðing, sum

kunnu útgreina tilstandin. Harfrá ber til at finna útav, hvørjir møguleikar eru fyri viðgerð, og hvat ein fær gjørt við støðuna.

– Ofta tørva vit hjálp til at skilja støðuna og tilstandin, og at læra um eyðkennini hjá okkum sjálvum. Soleiðis ber eisini til at fanga eyðkennini næstu ferð, vetrartunglyndi er ávegis, og vita hvat ein fær gjørt fyri at fyrbyggja vetrartunglyndi, staðfestir hann.

Eyðkennini av vetrartunglyndi eru individuell, og talan kann vera um vetrartunglyndi, hóast ein ikki hevur øll eyðkennini. Eftir sálarviðgerð verður lættari at takla vetrartunglyndið, tá heystið kemur aftur, tí ein dugur at síggja eyðkennini í góðari tíð, og kann eisini fara undir ljósviðgerð við tað sama, heldur hann.

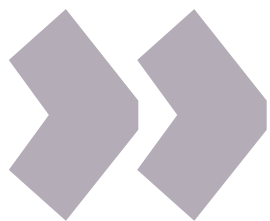
Ljósviðgerðin er munadygg

Besta viðgerðin fyri vetrartunglyndi er ljósviðgerð. Hon er lætt atkomulig, tí tú skalt bara sita undir eini sergjördari lampu, sum lýsir á teg í eina løtu. Umframt ljósviðgerð kunnu sálarligar samrøður og viðtalur kombinerast við antidepressivum heilivági, um tørvur er á tí, greiðir Erling Fles frá.

Hann heldur tó heilt víst, at ljósviðgerðin er tann besta viðgerðin, og at hon eisini kann fyrbyggja tilfeldum av vetrartunglyndi hjá fleiri okkara.

Tað er tó eisini umráðandi at eta heilsugóðan mat, drekka nokk av vatni, fáa nokk av d-vitaminum, fara út ímillum fólk, fáa fríska luft og at flyta seg.

– Ljósviðgerð og kostur gera ikki, at depressivir tankar fara vekk, men ert tú væl fyri kroppsliga, so gongur skjótari og lættari at koma seg, sigur hann.



“Ofta tørva vit hjálp til at skilja støðuna og tilstandin, og at læra um eyðkennini hjá okkum sjálvum. Soleiðis ber eisini til at fanga

eyðkennini næstu ferð vetrartunglyndi er ávegis, og vita, hvat ein fær gjørt fyri at fyrbyggja vetrartunglyndi”

matarlyst og svøvn, sigur hann, og leggur afturat, at vetrartunglyndi er merkt av troyttleika, og ikki so nógv av dapurskygni, sum tunglyndi er merkt av.

– Tað sum vit vita er, at vit fáa

vetrartunglyntu, ið leita sær hjálp, eru 75 prosent kvinnur. Hetta merkir tó ikki neyðturviliga, at tað eru flest kvinnur, ið verða raktar, men tað eru tær, ið leita sær hjálp.