

FLYNDI RAST

Hóast tað ikki er nógv dagsljós hesa tíðina av árinum, so er umráðandi at gangnnýta tað sum er, tí inni fært tú onki, greiðir hann frá, og leggur afturat, at tað altíð er gott at flyta seg og at vera virkin, tí hevur man tunglyndi, so er lættari at velja sofuna ella songina fram um at fara út, tí orkan ikki er til staðar. Tað er ein ringrás, greiðir hann frá.

– Kroppslig vælvera ávirkar eisini sálarligu heilsuna, staðfestir hann.

Hetta fært tú gjørt fyri at fyrbyggja vetrartunglyndi:

Leita eftir ljósinum: Ferðast suðureftir og fá meir sól, ella ver úti so nógv sum til ber, tá tað er ljóst.

Er tað ikki møguligt at ferðast ella vera úti, so er upplagt við ljósviðgerð. Tá situr tú framman fyri eini sergjørdari lampu, sum veitir ljós við ávísari styrki. Hetta er helst 10.000 lux. Minst tó til at spyrja læknan um ráð.

Solarium hjálpir ikki.

Hav tað ljóst inni – bæði heima og til arbeiðis.

Løð battaríni: Tú kanst fyrireika teg til myrka veturin við at fáa nokk av ljósi um summarið og heystið. Tað kann virka fyrbyggjandi, og tú orkar betri komandi myrku tíðina.

Fá góðan svøvn: Gerandisrútman er umráðandi fyri sinnistøðuna, og verða vit illa órógvaði um náttina, so ávirkar tað okkum.

Ver virkin: At íðka og at flyta seg hevur positiva ávirkan á vetrartunglyndi.

Kelda: Lægehåndbogen

VISTI TÚ?
Vandabólkar:
1: Kvinnur
2: Longri vekk tú býrt frá ekvator
3: Tunglyndi í familjuni
4: Aldur - jú yngri tú er, størri er vandin

