



# Hvat er strongd

–Ein afturvendandi spurningur í kjakinum um strongd er, hvat útloysandi faktorarnir eru. Strongd kemur til sjóndar, tá kroppurin og sinnið reagera uppá, at krøv og trýst frá umhvørvinum vaksa seg størri enn tað, vit klára at handfara, sigur Suni Poulsen, sálarfrøðingur, í tíðargrein í Sosialinum.

– Strongdeyðkennini vísa seg til dømis við, at vit missa svøvnin, at vit fáa trupulleikar við at minnast og konsentrera okkum, at vit kunna sita í tínavís og stara inn í telduskerman til arbeiðis uttan at nakað kemur burturúr, ella við at vit í síðstu syftu bróta saman, til dømis við at vit av ongum skera út í sjóheitan grát til ein fund á arbeiðsplássinum, greiðir hann frá.

Hann greiðir frá, at strongd er eingin einføld líðing, og aloftast er talan um eina kombinatión av tyngjandi viðurskiftum frá arbeiðinum og frá privatlívinum. Kanningar úr millum annað Danmark vísa tó, at fleirtalið av leiðarum hava lindi til at fokusera á privat viðurskifti og persónligheitina hjá starvsfólkinum, sum orsøkin til at tey gerast strongd og vera noydd at melda seg sjúkan.