

HEILSA



Nógvar orsøkir kunnu vera til, at tú hevur høvuðpínu, og avleiðingar av negativum tankamynstri kann verða ein

Tað kann vera orsøkin til tína tyngjandi høvuðpínu

Kenslan av máttloysi hongur neyvt saman við, hvussu vit tulka ymiskar støður. Gransking hevur áður sett sjóneyku á, hvussu okkara tankamynstur kann vera viðvirkandi orsök til høvuðpínu. Men, tað kunnu eisini vera aðrar orsøkir

Vilmund Jacobsen

Longu teir gomlu grikkarnir og rómararnir høvdu gáað eftir, hvussu kensluborin strongd kann føra til høvuðpínu.

Gransking bendir eisini á, at ávísir tankar kunnu geva meira høvuðpínu enn aðrir.

Høvuðpína kann vera tekin um bæði lívfrøðiliga, fysiologiska og sálarliga ójavnvág, men tankar, sum føra til eina kenslu av máttloysi, eru ofta teir heilt stóru syndararnir, tá ræður um høvuðpínu.

Ymisk tankamynstur

Sálarfrøðingurin, Martin Seligman á Universitetinum í Pennsylvania, hevur arbeitt við, hvat keðiligir tankar og umstøður annars kunnu føra til við atlit til høvuðpínu.

Martin Seligman fann út av, at kenslan av máttloysi hongur neyvt saman við, hvussu vit tulka ymiskar støður. Ella rættari: Hvørjar brillur, vit hava á nøsini, tá vit

hyggja at tí, sum hendir í okkara lívi.

Gransking hevur áður sett sjóneyku á, hvussu júst hesi tankamynstur kunnu vera ein viðvirkandi orsök til høvuðpínu.

Tað vísir seg, at tað serliga eru trý sløg av tonkum, sum kunnu geva trupulleikar við pínu í ovastu hædd:

- Vanin at tulka støður sum óbroytiligar
- Vanin at generalisera
- Vanin við at "persónalisera"

Bert fyri eina tíð

Vit menniskju hava viðhvørt lyndi til at síggja keðiligar støður sum "óbroytiligar", hóast okkara logikkur sigur, at støðan bert er galdandi fyri eina tíð.

Vit kunnu hugsa, at "mín høvuðpína heldur ongantíð uppat..." í staðin fyri at hugsa, at "eg havi bara høvuðpínu beint nú..."

Generalisering snýr seg um hugburðin at síggja "negativ ting

í einari støðu" sum um, at hetta er galdandi fyri allar aðrar støður eisini. Eitt nú, at "eg eri sjúkligur av náttúru..." í staðin fyri bara at siga, at "eg havi høvuðpínu..."

Sjálvandi er tað týðningarmikið at taka ábyrgd av egnum mistøkum, men viðhvørt fýlast vit at okkum sjálvum fyri ting, vit ikki hava ábyrgd av - ella bara hava ein part av ábyrgdini av. Hetta er tað, vit rópa "personalisering".

Vit kunnu finna upp á at siga, at "eg havi skyldina av, at vit eru aftur út á okkara deild, tí eg fór heim við høvuðpínu..." í staðin fyri at hugsa, at "eg fekk høvuðpínu og fór heim... vit tóku ov seint hond um uppgávuna..."

At bróta vanar

Avleiðingin av negativum tankamynstri kann verða, at tankarnir fáa teg at føla teg máttleysan, og kenslan av hesum ger, at tú sum menniskja verður keddi, óð ella óttafull.

Hetta eru júst slíkar kenslur, sum fáa vøddarnar í kroppinum at spenna seg, og hetta kann eisini elva til høvuðpínu.

Harafrat kemur, at vit ikki duga serliga væl at taka hond um trupulleikan við eitt nú at strekkja út ella veita okkum sjálvum linna, tá vit frammanundan eru í einum tankamynstri, sum sigur okkum, at "tað er einki sum hjálpir..."

Onnur viðurskifti

Tað er annars kent, at fleiri viðurskifti í okkara umhvørvi kunnu elva til høvuðpínu, og tað eru eisini fólk, sum uppliva, at tey eru sárbar mótvegis eitt nú skifti í lufttrýsti og veðurlagi - skiftinum frá lágtrýsti til hátrýst, árstíðarskifti við kulda, hita, nógvari sól ella illveðri.

Í aðrar mátar kann ov lítil væta og óregluligar máltíðir eisini elva til høvuðpínu fyri mong, og onkur upplivir, at ávísar mat-ella drykkjuvørur kunnu viðvirka sama veg.

Serliga fólk, sum líða av migr-

enu, kunnu uppliva, at eitt nú kaffi, sjokoláta, te, ostur, eftirgjørt sukur, alkohol eins og onkrar matvørur við nitrit, sum eitt nú finst í pylsum, kann hava somu ávirkan.

Sama kann vera við stórum nøgdum av eitt nú cola, sodavatni, kaffi og the.

Eisini heilivágur

Men, heilivágur kann eisini elva til høvuðpínu, eitt nú hjartaheilivágurin nitroglycerin og potens-heilivágurin, Viagra. Harafrat eiga fólk at hava í huga, at ov nógur heilivágur móti høvuðpínu eisini kann elva til enn meira høvuðpínu.

Men, sum vit nevndu í byrjanini, at livir tú í strongd yvir longri tíð, hevur eina trupla arbeiðstilveru, ella tú livir ein trupla persónliga tilveru - ja, so ert tú rættiliga í vanda-bólkinum.

Kelda: www.helse.dk/netdokter.dk