

HEILSA



- Arbeiddstrýst, vánalig figgjarstöða og
þvund er ein stærri höttan móti fólkaheilsuni
enn bæði feitt, sukur og dálking, sigur
læknin, Peter Qvortrup Geisling

LÍVIÐ EIGUR IKKI AT VERA EIN MASKINA

- Fólk arbeiða, betala rokningar og slökkja eldar. Men, soleiðis má gerandisdagurinn ekki vera. Tað eru dreymar, sum gera menniskju vøkur – og uttan dreymar, liva vit ikki. Lívið eigur ikki at vera ein maskina, sum bara koyrir avstað, sigur kendi læknin, Peter Qvortrup Geisling

Vilmund Jacobsen

- Alt ov mong eru fjøtraði í jagstranini eftir materiellum marglæti. Arbeiddstrýst, vánalig figgjarstöða og þvund er ein stærri höttan móti fólkaheilsuni enn bæði feitt, sukur og dálking.

Tað sigur kendi danski læknin, Peter Qvortrup Geisling.

Hann eftirlýsir eina landsstrategi fyri mentaltan trivnað, samstundis sum hann vísir á eina mótsøgn:

- Ongantið áður hava vit verið so bergtikin av rørslu og heilsu, og kortini hava vit ongantið áður verið so eydnuleys, strongd, óttafull, tunglynt – ja, mentalt send til niðurteljingar, sum Peter Qvortrup Geisling tekur til.

Hann vísir á, at danir ganga høgt upp í sína líkamligu heilsu – ja, so høgt, at hetta er við at fáa valdið á dønnum.

- Eg vil siga tað soleiðis, at um tú kanst lata vera við at roykja, ansar eitt sindur eftir drekkarinum, iðkar eitt vet av motión og etir eitt sindur minni feitt – ja, so er restin í stóran mun hysteri. Restina av tíðini kunnu fólk so brúka til at liva lívið og samstundis vera árvakin um sína mentalu heilsu.

"Hav tað gott" er heitið einari av teimum DR-sendingum, sum hava

gjørt Peter Qvortrup Geisling til ein av kendastu læknum í Danmark.

Sum sjónvarps-læknir hevur hann heft seg við, at tað mentala spælir ein høvuðsleiklut, tá vit skulu svara spurninginum: Hvussu hevur tú tað í veruleikanum?

- At hava tað gott snýr seg í fyrsta lagi um at vera glað/-ur og í mentalari javnvág. Tí haldi eg tað eisini vera eitt sindur undarligt, at almenna heilsumiðlingin í størstan mun hevur fokus á líkamligu viðurskiftini, heldur læknin.

Seinnu árinu hava átøkini – eitt fyri og annað eftir – snúð seg um kost, royking, alkohol og motión – ella KRAM, sum hesi heiti eisini verða rópt undir einum.

- Tað er nógv fokus á fyrirbygging móti líkamligum sjúkum, eitt nú beinbroyskni, kolesterol og ov høgt blóðtrýst. Men, okkum tørvar av álvara eisini eina landsstrategi fyri mentalari heilsu. Tí, serstakliga strongd er við at mennast til eina veruliga fólkasjúku, sigur Peter Qvortrup Geisling.

Læknin vísir á, at hann byrjaði at leggja hetta til merkis fyri umleið 10 árum síðan.

- Alt fleiri fólk finga staðfest langdrignað strongd. Hetta gekk út yvir minnið og hug-

savningina, eins og fólk finga svøvnrupulleikar. Knappliga sigur heilin stopp, og hetta kann henda eftir ongari løtu. Tú koyrir bil, og knappliga situr tú í vegjagaranum og fellur í grát – uttan at tú veitst hví. Í gomlum døgum varð hetta rópt nervafall, men tað hendi lutfalsliga sjáldan. Í dag rakar hetta eitt stórt tal av fólki, sigur Peter Qvortrup Geisling.

Hann sigur, at ein kann, sum Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø nýliga hevur gjørt, vísir, at 15 prosent av dønnum alla tíðina – ella ofta – kenna seg strongdar. Í 2001 var hetta tal seks prosent.

- Strongd er ikki bara ein kenslulig støða, men er eisini ein beinleiðis orsök til eina røð av mentalum og líkamligum fylgisjúkum. Tað er greiður samanhangur millum strongd og sjúkur sum eitt nú angist og tunglyndi. Harafturat er mental heilsa ein týðandi fyriritreyt fyri, at tú kanst fáa tað betri líkamliga. Hevur tú tað ringt mentalt, ert tú ikki í námindi av at kunna broyta tínar kost- og rørsluvanar.

Kendi læknin sigur, at beint í løtuni eru eisini met nógvir danir í viðgerð við heilivági fyri tunglyndi.

Jagstranin eftir tí fullkomna

Peter Qvortrup Geisling vísir á fleiri orsøkir til, at danir í tíðum sum hesum gerast strongdir. Tað fyrsta er ferðin í samfelagnum, sum alla tíðina økist.

Læknin sigur, at á fleiri arbeiðsplássum verður snakkað um tvey prosent effektivisering um árið, og tá vit siggja hetta yvir 35 ár, verður talan um eina tvífolding av ferðini. So, um tú byrjaði at arbeiða í 1977, krevst hvønn einasta arbeiðsdag tvífalt so nógv av tínum heila í dag sum í 1977, samstundis sum tú ert vorðin 35 ár eldri.

- Vit klára einfalt ikki at fylgja við, leggur kendi sjónvarpslæknin afturat.

Hann vísir á, at samstundis, sum hetta er støðan, brúka fólk ein stóran part av tíðini, tey eru vakn, at fáa ráð til alt tað, tey ynskja sær – og tey gerast vónbrotin, tá hetta ikki eydnast.

- Okkara væntanir til marglæti eru eksploderadar, og tað er ein ógvuslig jagstran eftir tí fullkomna lívinum. Eg haldi, tað var Johannes Møllehave, sum einaferð segði, at tað eru ikki so mong fátøk fólk í Danmark. Mest útbreidda slag av fátækradømi er þvund yvir materiell ting, sum grannin hevur.

Peter Qvortrup Geisling vísir á, at um børn í dag vitja ommur og abbar, og tey gomlu ikki hava flatskíggja, er líka við, at tey mugu fáa kreppuhjálpt aftaná.

- Alt tað materiella hevur tikið yvirhond, og vit gerast ikki glað av hesum. Vit liva í einari tíð, har mong føla, at tey eru lopin upp á eina karrusel, sum tey ikki ordiliga sleppa av aftur. Alt snýr seg um frívirði, lága íbúðarrentu, ferðir og bílar.

Sambært Peter Qvortrup Geisling hava fólk trupult við at finna inn til sín sjálvs aftur, men tað er júst hetta, sum skal til.

Læknin heldur, at neyðugt er við eini "innari ferð", sum hann tekur til, og hann heldur, tað er henda leið, mong noyðast at fara, um tey skulu loysa seg úr einum lívi við ævigari strongd.

- Hetta er ein ferð, har vit skrúva niður fyri okkara væntanum til lívið – ikki minst fyri tí materiella sirkus, sum er við at draga mong út av eggini.

Leita inn til dreymin

Peter Qvortrup Geisling mælir til, at byrjað verður ein leygardag fyrrapart, har tú setir teg at lurta eftir friðarligum tónleiki, meðan tú hugsar: Hvussu havi eg tað í veruleikanum, og eri

eg skipari á míni egnu skútu?

- Svevur tú væl um náttina? Svøvnloysi er eitt av vanligastu sjúkueyðkennum upp á langliga strongd. Mong hava trupult við at sleppa angistini, sum er í gerandisdegnum og vakna á hálvvari nátt við tonkum, sum tysja runt í høvðinum.

Læknin heldur, at tað, sum er avgerandi, er, at fólk aftur byrja at droyma – væl at merkja ikki um sjónvarpsskíggjar, sum eru størri enn tann hjá grannanum – men um meira tíð saman við sínum børnum ella ommu-og abbaðørnum.

- Tað kann vera ein dreymur um eina ferð – ella bara ein dreymur um meira tíð til sín sjálvs. Tað er so skjótt at gloyma í gerandisdegnum. Tú arbeiðir, betalir rokningar og slökkir eldar, og tú svevur ikki væl. Soleiðis má gerandisdagurinn bara ikki vera. Eg haldi, at tað eru dreymar, sum gera menniskju vøkur – og uttan dreymar, liva vit ikki. Tað er avgerandi at finna okkurt, sum dregur teg úr arbeiðnum og sum gevur tær eina aðra uppliving og meining. Tað er týðningarmikið, at lívið ikki verður ein maskina, sum bara koyrir avstað, sigur Peter Qvortrup Geisling.

Kelda: www.psykiatrifonden.dk