

Fólk við tunglyndi og angist í størri vanda fyri lívsstílssjúkum

- Um tú mistrívist sálarliga og sosialt, hevur tú nógv minni yvirskot til at liva heilsugott, sigur Magni Mohr, leiðari í Fólkaheilsuráðnum

PÆTUR HJALMAR EVENSSON

PATURE@SOSIALURIN.FO

Persónar við tunglyndi og angist eru í nógv størri vanda fyri at fáa nakrar av teimum vanligu lívsstílssjúkunum. Tað sigur Magni Mohr, ph.d. í ítróttarfysemi og stovnsleiðari í Fólkaheilsuráðnum.

- Tey hava lyndi til at fáa hjartasjúkur, sukursjúku og aðrar kropsligar lívsstílsjúkur áðrenn tey, sum ikki hava tunglyndi og angist, sigur hann.

Taka tær skeivu avgerðirnar

Møguleikin fyri at hesir bólkar taka skeiv- ar avgerðir á øðrum heilsuøkjum er nevni- liga stórur.

- Tey hava væl størri møguleika fyri at hava verri mat- og rørsluvánar, og hóast eg ikki havi tøl fyri tí, vænti eg, at møguleikin fyri at enda í rúsdrekka- rú- evnismisnýtslu eisini er munandi størri, sigur Magni Mohr og vísir á manglandi yvirskotið í gerandisdegnum.

- Um tú hevur tað ringt við tær sjálvum og mistrívist sálarliga og sosialt, so hevur tú nógv minni yvirskot til at liva heilsugott og røra teg í mun til tey tilmæli, sum eru.

Magni Mohr greiðir víðari frá við støði í angist:

- Tey, sum hava angist, hava lyndi til at isolera seg sosialt, og tað gongur út yvir sosialu heilsuna. Menniskjað er ein sosial vera, sum hevur tørv á at vera saman við øðrum menniskjum. Men hevur mann trupult við at fara út millum fólk, tí mann er óttafullur, so kemur mann inn í eina ringrás, har mann hevur trupult við at taka tær betru avgerðirnar. Tað sama, tá mann hevur tunglyndi.



Magni Mohr, ph.d. í ítróttarfysemi og leiðari í Fólkaheilsuráðnum

Rørsla sum partur av viðgerðini

Ein sunnur lívsstíllur hevur í hesum sam- bandi stóran týdning.

- Tað eru sterk prógv fyri, at kropslig venjing hjálpir fyri angist, sigur Magni Mohr.

Hann vísir á, at tá mann ger kropsligar venjingar, aktiverar mann nakrar av teim- um somu lívvirkislugu skipanum í heilan- um, sum antidepressiv evni virka á.

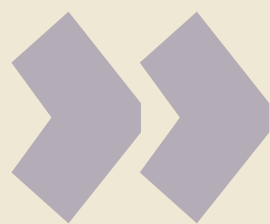
- Tá mann rører seg, hevur mann eina betri kropskenslu, og kropskenslan hong- ur í stóran mun saman við, at mann hev- ur frígivið nøkur stoff frá heilanum, sum

geva eina kenslu av eydnu. Tær mekan- ismurnar í heilanum eru tær somu mek- anismurnar, sum millum annað anti- depressiv evni rigga á. Tí kann mann brúka venjing sum part av viðgerðini, sum sjúklingar við tunglyndi og angist fáa, sigur Magni Mohr.

Nýtt fyrbyggjandi viðgerðartilboð

Men nú verður ein roynd gjørt fyri at koma ein part av trupulleikanum til lívs. Ein arbeiðsbólkur við fimm fólkom hevur seinastu tvey árini arbeitt miðvíst við at skipa ein heilsustovn, sum skal minka um vøksturin av lívsstílssjúkum í Føroyum. Hetta er eitt samstarv, sum kallast Heilsuframi, har endamálið í fyrstu atløgu er at fáa nøkur viðgerðartilboð til fólk, sum eru í byrjunarstiginum til fólkasjúkur. Málið er at arbeiða fyrbyggjandi, áðrenn mann verður so sjúkur, at sannlíkindini eru so mikið vánalig fyri at blíva heilt frískur aftur.

- Er mann í teirri støðu, so er tankin at kunna hjálpa teimum, áðrenn tað verður verri. Tað, sum eyðkennir nógvar av teimum stóru fólkasjúkunum, er, at tá mann fyrst er blivin álvarsliga sjúkur, so verður mann sendur í viðgerð, og tá eru sannlíkindini fyri at blíva frískur nógv minni, enn um mann setur fyrbyggjandi viðgerð í verk fyrr, sigur Magni Mohr.



Tá mann er óttafullur, kemur mann í eina ringrás, har mann hevur trupult við at taka tær betru avgerðirnar

