

HEILSA



Viðhvört kunnu vit menniskju siggja keðiligar stöður sum "óbroytiligar", hóast okkara logikkur sigur, at stöðan bert er fyri eina tíð

MÁTTLOYSISKENSLA ER OFTA EIN ORSØK TIL HØVUÐPÍNU

Avleiðingin av negativum tankamynstri kann verða, at tankarnir fáa teg at føla teg máttleysan, og henda kensla ger, at tú gerst keddur, óður og óttafullur. Kanning vísir, at tað serliga eru trý sløg av tonkum, sum kunnu geva tær trupulleikar við pínu í ovastu hædd

Vilmund Jacobsen

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

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

Høvuðpína kann vera tekin um bæði lívfrøðiliga, fysiologiska og sálarliga ójavnvág.

Tá kroppur og sál hanga so neyvt saman, kann tað vera trupult at siga, hvat er hønán, og hvat er eggid í hvørjum einstøkum føri – ella, hvat tað er, sum kemur fyrr, og hvat kemur seinni.

Tankar, sum føra til

eina kenslu av máttloysi, eru ofta teir heilt stóru syndararnir, tá ræður um høvuðpínu.

Ymisk tankamynstur

Tað var sálarfrøðingurin, Martin Seligman á Universitetinum í Pennsylvania, sum fyrstu ferð fór at arbeiða við tonkum og avleiðingum av hesum.

Hann fann út av, at kenslan av máttloysi hongur neyvt saman við, hvussu vit tulka ymiskar stöður. Ella rættari: Hvørjar brillur, vit taka upp á okkum, tá vit hyggja at tí, sum hendir í okkara lívi.

Nú hevur nýggj gransking sett sjóneyku

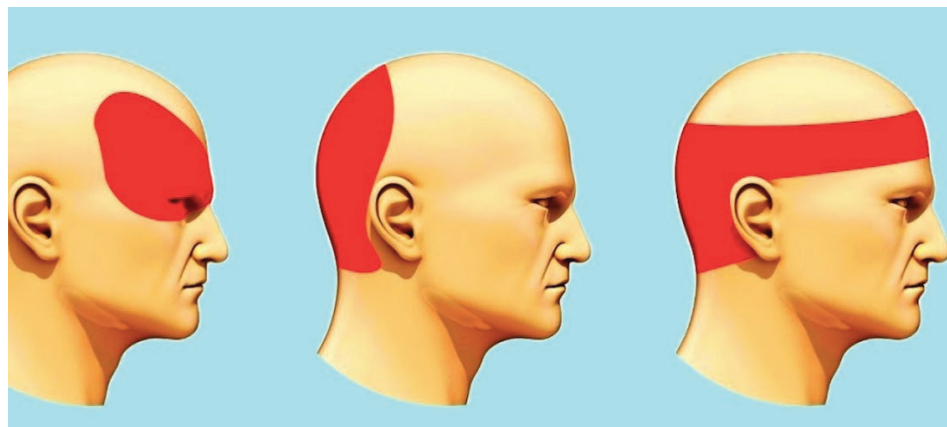
á, hvussu júst hesi tankamynstur kunnu vera ein viðvirkandi orsøk til høvuðpínu.

Kanningin vísir, at tað serliga eru trý sløg av tonkum, sum kunnu geva trupulleikar við pínu í ovastu hædd. Eitt er vanin at tulka stöður sum óbroytiligar, vanin at generalisera - og so vanin við at "persónalisera".

Bert fyri eina tíð

Viðhvört kunnu vit menniskju siggja keðiligar stöður sum "óbroytiligar", hóast okkara logikkur sigur, at stöðan bert er fyri eina tíð.

Eitt nú kunnu vit hugsa keðiliga tankan, at "mín høvuðspína heldur



Soleiðis kunnu migrena, ov høgt blóðtrýst og strongd kennast í høvðinum

ongantíð uppat..." í staðin fyri at hugsa, at "eg havi høvuðpínu beint nú..."

Generalisering snýr seg um hugburðin at siggja "negativ ting í einari stöðu" sum um, at hetta er galdandi fyri allar aðrar stöður eisini. Eitt nú "eg eri sjúkligur av náttúru..." í staðin fyri bara at siga, at "eg havi høvuðpínu..."

Sjálvandi er tað týðningarmikið at taka ábyrgd av egnum gerðum og 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 "persónalising".

Eitt dømi: "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... tey 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 verður keddur, óður og óttafullur.

Hetta eru júst slíkar kenslur, sum fáa vøddarnar í kroppinum at spennast, og tað kann elva til høvuðpínu. Haraftrat 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, at "tað er einki sum hjálpir..."

Kelda: www.helse.dk