



– Eg dugdi ekki at spæla fótþólt ella gera annan ítrótt, og eg tímdi ekki á fjall við babba, so eg slapp at vera heima hjá ommu, baka køkur og hugna mær ístaðin fyri at vera aktivur. Eg gevi ongum øðrum skyldina fyri tað, men tað hevur viðvirkað til høgu vektina í barna- og ungdómsárunum, sigur hann frá.

Hann hevði væntað og vónað at hvølpafeittið fór av við árunum.

Men tá Asger í 2013 arbeiddi sum móttøkufólk umborð á Norrønu, øktist talið á vektini við rúkandi ferð.

– Til arbeiðis sat eg dagliga niðri í 10 tímar um dagin. Tað síðsta, ið eg hevði hug til, tá eg fekk frí, var at fara út millum fólk ella at venja, so tá keypti eg nakrar kipsakkar, og so legði eg meg niður í kamarið at eta, sigur hann.

Tað gjørdist ein óvani, og eg át til endans alt, sum eg sá, og tað varð til ovát av grovasta slag, leggur hann aftrat.

– Eg tímdi væl at venja, og eg fór eisini onkuntíð. Men tað bleiv bara til eina ferð um mánadagin, og tað hjálpir ikki nógv, sigur hann síðani.

Asger helt á við at hyggja burtur frá veruleikanum, og

ístaðin flyggjaði hann oftari og oftari, tá hann kendi seg kroystan í eini stöðu.

– Eg havi flutt nógv og búð í nógvum londum og havt nógv ymisk størv. Tá eg havi havt tað torført, havi eg flutt og soleiðis flýggja undan trupulleikinum, sum bert vórðu vaksandi, staðfestir hann.

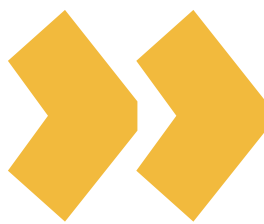
Heilsuligar trupulleikar

Sama árið fekk Asger Karinarson eisini staðfest svøvnapnø. Tað merkir, at andaleiðirnar lata aftur, tá ein svevur, og ein vaknar, tí ein ikki fær luft. Tey, ið hava svøvnapnø verða tí ofta troytt um dagin, tí tey sova illa um næturnar. Helmingurin av teimum, ið liða av svøvnapnø eru ov tung, og tí verður millum annað viðmælt, at ein lætnar og rørir seg javnan.

– Kroppurin slappar ongantíð ordiliga av, og tá man so endiliga svevur, dettur tungan aftur og typpir andaleiðirnar. Hevur man nógv feitt í hálsinum, fær man ikki luft. Tí sendir heilin impulsir út og vakir ein. Læknin segði mær tá, at um eg lætnaði eini 40 til 50 kilo, so kom eg á eina sunna vekt, og tað hevði óivað hjálpt við svøvnapnøini eisini. Men eg tók hetta ikki veruliga í

álvara tá. Eg varð fornermaður, tí hvat billaði hann sær inn at siga mær, at eg var feitur, spyr hann flennandi.

Asger greiðir frá, at hann hevur liðið undir ováti í fleiri ár. Hann kallar tað etingarólag,



Í fleiri ár havi eg brúkt góða hýrin og mín stóra persónleika sum verju. Eg havi altíð tikið stig til okkurt stuttligt og gjørt okkurt vilt, so eg kundi verða dámdur av øðrum, hóast eg var stórur

har hann hevur ovetið konstant, og eisini hevur verið tunglyntur og fingið staðfest sjúkuna ADD.

– Tá eg havi fingið tað staðfest og veit, at eg havi verið deprimeraður, og eg havi etið og brúkt tað sum troyst. Tað lættir um gerandisdagin, tí nú veit eg, at tað er ein orsök til, at eg eri, sum eg eri, sigur hann.

– Tað ávirkaði meg nógv, at eg havi verið einsamallur, og so havi eg etið fyri at doyva kensluna av einsemi. Somuleiðis hevur tað eisini ávirkað kærleikslívið hjá mær, tí eg havi ongantíð havt ein sjeik. Eg havi verið keddur og grátið míni møðigu tár, tí eingin vildi hava meg, men júst nú hevur sjálvskeerleikin allarfyrru raðfesting, sigur Asger Karinarson, sum er samkyndur.

– Nú eri eg, við hjálp frá sálarfrøðingi, komin burtur tunglyndinum. Eg eri glaðari og síggi ljósari upp á alt. Eg eri 29 ár nú, og eg havi fingið eina nýggja sjálvsfatan, og síggi nú, at eg havi virði, sigur hann væl nøgdur.

– Eg hugsaði, at eg var einki verdur. Men nú síggi eg, at sjálvandi eri eg nakað verdur. Tað nyttaði bara ikki, at onnur søgdu tað við meg, tí eg mátti sjálvur góðkenna tað. Tað var

eisini niðurstøðan, eg kom til, tá eg var á ferð í USA, sigur 29 ára gamli Hvalbingurin.

– Eg tími ikki at fáa fylgjisjúkur av vektini, tí geri eg nú nakað við tað og eri harvið eisini góður við meg sjálvan, sigur Asger Karinarson.

Opin um tilgongdina

Asger hevur alla tíðina tosað opið um tilgongdina, sum hann hevur verið ígjøgnum. Tá hann valdi at broyta vanar og setti sær fyri at lætna, segði hann tað vil øll, ið hann tosaði við – bæði andlit til andlits og eisini á sosialu miðlunum, sum hann er virkin á.

– Viðurkenningin, viðmerk-ingarnar og likes eru viðvirkandi til, at eg haldi áfram. Eg vil eisini fegin vera ein fyrmynd fyri onnur, sigur hann ivaleysur.

Næstu tíðina fer Asger at hugsavna seg um at koma í betur form og at halda úrslitini við líka.

– Men nú havi eg tapt meg so mikið nógv, at eg vil hava ordiliga hjálp til at fáa tað síðsta upp á pláss. Eg vil stramma upp, og eg vil vísa øðrum, at við eini hugburðsbroyting ber alt til, sigur hann.