

VENJING Í FRÁST

ANNIKA KUNOY IM ANNIKA@SOSIALURIN.FO

Broytti gerandisdagurin hevur við sær, at fleiri eru í sóttarhaldi og onnur halda seg heima so nógv, sum tey kunnu. Vit eru saman við frástøðu. Torført kann vera at fáa rørslu og venjing í gerandisdagin undir hesum umstøðunum, men rørsla er góð fyri kropp og sinn, og tí má hon onkursvegna raðfestast, hóast vit eru í undantaksstøðu, sigur Sólva Jansdóttir Joensen, BA í føðslu og heilsu og persónligur venjari, sum her á síðuni veitur góð ráð til, hvussu vit á lættasta og stuttligasta hátt hugsa um heilsu okkara undir nýggju umstøðunum

Kroppurin vil røra seg

Grundleggjandi eru kroppar okkara gjørdir til at røra seg, og vit eiga at vera virkin. Tíverri er samfelagið í dag innrættað soleiðis, at vit eru rættiliga inaktiv í mun til, hvat vit áttu at verið.

Tí er tað umráðandi at røra seg, og tað nýtist als ikki at vera hørð venjing, ið tekur langa tíð. Tað er ofta tað, sum vit seta í samband við rørslu, men rørsla er so nógv annað.

Tilmælt er børnum at vera virkin í ein tíma hvønn dag, og at vaksin eru virkin minst ein hálfvan tíma hvønn dag. Hetta kann vera alt møguligt, sum til dømis at ganga ein fríksligan túr, súkkla, renna, spæla, venja, ganga trappurnar, arbeiða í urtagarðinum, og mangt annað. Tað hevur so ómetaliga stóran týðning fyri heilsuna, at vit eru virkin í gerandisdegnum fram um óvirkin.

Planlegg okkurt aktivt hvønn dag

Vit eru øll uppsteðgaði meir ella minni júst nú. Frítíðarítriv og ítróttur eru á stand-by. Tí ímyndi eg mær, at fólk eru minni virkin í dag, enn tey vóru fyri bara 20 døgum síðani.

Tó haldi eg, at vit skulu minnast til, at tað er als ikki eitt krav, at nú skulu vit ganga meir, renna meir ella okkurt triðja, bara tí vit hava tíð og kanska frí. Tí vit vita øll, at dagarnir ganga skjótt, og ofta náa vit tað ikki. Men hevur tó stóran týðning fyri bæð krops- og sálarheilsu okkara.

Tað er ótrúligt hvat ein frískur gongutúrur kann gera við sinnalagið, hugin og produktiviteten. Tí haldi eg, at tað er snilt at leggja sær okkurt aktivt inn í dagin.

Hóast vit ikki skulu út av húsinum í sama mun, so er tað eisini gott fyri sinnið og heilsuna annars, at vit leggja okkum dagarnar til rættis, tí tað kann hjálpa okkum ikki at fella í fátt ella spekulera upp á alt tað óneyðuga. Eisini ávirkar ein tilrættislagdur gerandisdagur val og vanar okkara gjøgnum dagin.

Motivatiónin kann falla, tá vit eru einsamøll inni hjá okkum sjálvum ella bert saman við nærmastu familjuni. Vit kunnu sjálvandi ikki gera alt tað, sum vit plagdu at gera áðrenn tilmælini vórðu sett í verk, men vit kunnu til dømis seta vekjarnar, lata okkum í, eta frokost og nátturða, lesa onkra bók og kanska faa eina venjing inn. Bara soleiðis, at allir dagarnir ikki fara framvið, og vit liggja á sofuni uttan brósthaldara og hyggja at Netflix.



Mynd: Klara Johannesen