Optimistar liva longri

Heilsa & lívsstílur
maggi@sosialurin.fo

Um tú ert illsintur, svartskygdur og misnøgdur við alt og øll, er møguleikin fyri at fáa æðrakálking og hjartasjúkur munandi størri, enn um tú er positivur, glaður og lættsintur. Hetta vísa fleiri kanningar á amerikanskum heilsustovnum

LÍVSSTÍLUR

Vinarligheit, álit, gleði og bjartskygni hava altíð verið roknaði sum nakrar av teimum fremstu dygdunum í samveruni millum menniskju, og nógv týður upp á, at tað er sannur lekidómur í hesum dygdum.

At ágangandi (aggressivir) persónar eru í øktum vanda fyri at fáa hjarta- og æðrasjúkur er ikki nakað nýtt. Hetta vísir eisini ein frágreiðing frá JAMA (Journal of American Medical Association). Í 10 ár vórðu kanningar gjørdar av 374 kvinnum og monnum í aldrinum 18-30 ár, fyri at finna fram til um tað var samanhang millum hugburð og vandan fyri æðrakálking.

Tá kanningin byrjaði, fyltu luttakararnir út eitt spurnarskema um t.d. egnar upplivingar av vreiði, illsinni, misáliti og illvilja. Eisini vóru aðrir spurningar um teirra lívsstíl. Tíggju ár seinni vórðu luttakararanir til ein hjartakanning, har tey vóru kannaði fyri tekin um hjarta- og æðrasjúkur.

Negativur hugburður vístu seg at hava samanhang við øktan vanda fyri æðrakálking, eisini tá hædd var tikin fyri aldri, kyni, royking, vekt, kolesterol og blóðtrýsti.

Tað vísti seg at teir mest negativu og tvøru luttakararnir vóru í 9 ferðir størri vanda fyri at fáa hjarta- og æðrasjúkur í mun til tey, ið vóru positiv og glað.

Ein kanning í amerikanska hjartamedisinska blaðnum Circulation av 13.000 monnum og kvinnum í miðalaldri, vísir at ágangandi (aggressiv) menniskju hava 2-3 ferðir størri møguleika fyri at fáa hjartasjúkur, bypass-skurðviðgerðir og ymiskar æðrasjúkur. Granskararnir aftan fyri hesa kanning komu til tað úrslit at illsinni og stríðshugur útloysa fleiri strongdhormon sum aftur gera at blóðtrýstið hækkar, hjartarytman broytist, og møguleikin fyri blóðtøppum veksur.

Persónar sum síggja svart upp á lívið og vænta ólukkur meira enn lukku í lívinum, liva ikki so leingi sum optimistarnir, vísir ein kanning hjá Mayoklinikkini Rochester í Minnisota í USA. Fyri meira enn 30 árum síðan fingu luttakararnir í kanningini eina test av teirra persónligheit, og nýliga varð hendan testin samanborin við hvussu nógv vóru deyð í bólkinum. Tað vísti seg at pessimistarnir vóru í 19 prosent størri vanda fyri at doyggja enn optimistarnir. Ein av leiðandi sálarfrøðingunum aftan fyri hesa kanning, Toshiko Maruta, sigur, at tað eru allar orsøkir hjá læknum og heilsustarvsfólkum at stuðla pessimistiskum sjúklingum í at broyta hugburð, tí kanningin hevur styrkt okkara vitan um tað, sum vit fyri so vítt altíð hava vita, at kroppur og sinn eru sett soleiðis saman, at okkara hugburður kann vera avgerandi fyri, hvussu leingi vit liva.

Sjálvandi er stórur munur á fólki. Summi eru meira pessimistisk enn onnur, men tíbetur kann heilin lærast upp til at síggja tað positiva í lívinum.

Tónleikur sum medisin

Síðan 1998 hevur ein tvørfaklig granskingarsamskipan, Musica Humana (læknavísund og tónleikur), granska í menning og dokumentatión av serligum tónleiki til sjúklingar á sjúkrahúsum.

Talan er um ein bólk av serfrøðingum, ið er samansettur av læknum, sjúkrarøktarum, tónleikaterapeutum og sálarfrøðingum í tøttum samstarvi við danska tónaskaldið Niels Eje, sum í nøkur ár hevur arbeitt við at skriva og vísundaliga skjalprógva eitt meira lekjandi og lívgevandi ljóðumhvørvi á fýra av teimum størstu donsku sjúkrahúsunum. Út frá hesum royndum verður tann rætti tónleikurin gjørdur til hvíld og positiva stimulering av sjúklingunum.

Góðu úrslitini, sum hesin bólkurin av serfrøðingum hevur víst á, koma av tí skipaða brúkinum av tónleikinum, og av at tað altíð er tann rætti tónleikurin frá teimum røttu ljóðkeldunum, sum verður nýttur.

Hetta er ein háttur, ið gevur møguleikar fyri at skraddarseyma tann rætta tónleikin til tær ymsku sjúkurnar í framtíðini.

Kelda: www.musicahumana.dk

Lesið
Sosialin
-so eru tit við!