Stressaðir ungdómar

Modellmynd: Jens Kristian Vang

Tað er ikki einans tey vaksnu, sum kunnu blíva stressaði. Danskir yvirlæknar og framtíðargranskarar ávara ímóti at tey ungu eru ofta alt ov framsøkin og seta sær ov høg mál. Tað er ikki altíð realistiskt, at man skal verða góður í øllum

STRESS

Danskir tannáringar kenna seg so pressaðar, at meira enn fjórði hvør líður av stress, vísir ein kanning hjá "Center for Ungdomsstudier og Religionspædagogik".

Kanningin, sum er grundað á svar frá 1168 næmingum í 7. 8. og 9. flokki, staðfestir m.a. at tað serliga eru teir nógvu møguleikarnir, sum gera lívið so ógreitt og torført fyri tey ungu, og tey vita ongantíð, nær tey eru góð nokk

Tey ungu vilja náa alt, tey skulu helst hava minst eitt 11-tal í matematikk, skora flest mál í fótbólti, hava nógvar vinir og liva upp til tað sum foreldrini vænta av teimum.

Tað er ikki longur soleiðis, at tey ungu meina ella gera tað sama sum foreldrini. Tað er eins og tey dagliga skulu uppfinna síni egnu virðir og taka allar avgerðir sjálvi og standa til svars fyri teimum.

Yvirlæknin, Nanna Eller, ið arbeiðir á stressklinikkini á Hillerød Sygehus, sigur, at tað í veruleikanum er óhugnaligt, at so nógv ung eru so stressaði. Hennara royndir, sum yvirlækni á stressklinikkini vísa, at tey ungu eru ofta alt ov framsøkin og seta sær ov høg mál. Tað er ikki altíð realistiskt, at man skal verða góður í øllum. Tá ein kennir, at ein sjálvur stendur til svars fyri at alt skal ganga væl, kann sjálvt lívið blíva ein stressfaktor, sigur hon.

Formaðurin fyri Børnerådet, sum er ein stovnur undir danska statinum, Klaus Wilmann, sigur, at foreldrini ofta sjálvi hava ábyrgdina av, at børnini blíva stressaði. Ábyrgdin hjá foreldrunum er at fáa tey ungu at skilja, at hvørja ferð tey sjálvi velja at fara í gongd við okkurt nýtt, mugu tey samstundis velja okkurt annað frá. Tað snýr seg ikki um at avmarka tey ungu og teirra valmøguleikar, men um at vegleiða tey, sigur Klaus Wilmann, sum heldur at lívsstílurin hjá teimum ungu ofta er ein spegilsmynd av hvussu tey vaksnu liva.

Eisini framtíðargranskarin Martin Kruse, sum kannar stress á Instituttet for Fremtidsforskning, heldur at foreldrini her hava eina stóra ábyrgd. Hann sigur m.a. at tá foreldrini alla tíðina hava ringa samvitsku av, at tey ikki náa alt, tey vilja, smittar tað av upp á børnini.

Útviklingurin gongur tann vegin, at tey ungu í størri mun sjálvi vilja ráða fyri hvat tey gera, men tað er ábyrgdin hjá foreldrunum er at vegleiða tey, soleiðis at tey ikki einans royna at liva upp til tey vaksnu og blíva eins stressaði og tey, sigur framtíðargranskarin Martin Kruse.

Kelda: kristeligt-dagblad.dk

Heilsa & lívsstílur

maggi@sosialurin.fo

Fiskur til barnakonur

Nýggjar kanningar á Harvard Medical School í Boston vísa, at jú meira fisk barnakonur eta, tess betur verður heilin hjá børnunum útviklaður.

Hóast tað er gott fyri barnið, at mamman etur nógvan fisk, má hetta tó vera fiskur við minst møguligum kyksilvurinnihaldi, verður sagt í kanningini, sum stendur í tíðarritinum "Environmental Health Perspectives".

Kronisk møði – ikki einans ein mental støða

Enskir granskarar hava nýliga varnast at sjúklingar við diagnosuni "kronisk møði"eisini hava kropslig eyðkenni, soleiðis at tað møguliga fer at bera til at stilla eina diagnosu í hesum sambandi við eini vanligari blóðroynd.

Diagnosan "kronisk møði" er ógvuliga torgreidd, og merkt av at sjúklingurin kennir seg fullkomiliga troyttan og útbrendan, uttan at til ber at finna nakra orsøk. Eisini plágast hesir persónar av høvuðpínu, ringum svøvni, konsentratónstrupulleikum og máttloysi.

Hendan støða kann halda á í mánaðir og ár og førir til stórar trupulleikar fyri sjúklingin og avvarðandi.

Kanningar hava avdúkað at nøkur gen hátta seg annarleiðis hjá teimum, ið eru rakt av kroniskari møði. Fleiri av hesum genum hava ein týðandi leiklut í framleiðsluni hjá kyknunum av energi til kroppin.

Konkret fyribrigdi í kroppinum kunnu vera ein orsøk til sjúkuna, og er kronisk møði ikki altíð nakað sjúklingurin hevur funnið uppá.

Granskingarleiðarin Jonathan Kerr sigur, at tað er ávíst, at frágreiðingin til sjúkuna er at finna í teimum hvítu blóðlikamunum og teirra framferð. Tí vónar hann, at tað fer at bera til at gera medisinskar viðgerðarháttir.

Frágreiðingin hjá granskarunum verður almannakunngjørd í faktíðarritinum Journal of Clinical Pathology.

Kelda: www.mozon.no