

Rættir menn verða ikki tunglyntir

**Heilsa
& lífsstíllur**
maggi@sosialurin.fo



Fiti økir um vandan fyri demens

DEMENS

Henning Joensen

Ein ameikansk kannning vísir, at miðalaldrandi fólk ið eru feit, eru í 74 prosent størri vanda fyri at fáa demens enn fólk ið ikki eru feit.

10276 amerikanskar, kvinnur og menn, lut-tóku í kanningini, ið byrjaði í 1964 og kom á mál í 2003. Luttakararnir vóru til læknakanningar og t.d. bleiv blóðroynd tikin.

Úrslitið vísti, at miðalaldrandi fólk ið eru feit, eru í 74 prosent størri vanda fyri at fáa demens, og feit fólk í 40-45 ára aldri eru í 35 prosent størri vanda at fáa demens enn fólk við vanligari vekt.

Aðrar kanningar vísa, at samband er ímillum lífsstíl og demens, men Dag Ársland, frá universitetssjúkrahúsinum í Stavanger, ásannar tó, at nógvir aðrir faktorar eisini kunnu spæla inn.

Kelda: Den Norske Lægeforening

Tunglyndi, ið er nakað sum kann raka allar aldursbólkar, kann verða eins hættisligt og t.d. ov høgt blóðtrýst og ov høgt kolesterol. Alheims heilsufelagsskapurin WHO metir at í 2020 verður depressión ein av mest vanligu deyðorsøkunum um allan heim

TUNGLYNDI

Sálarlig heilsa hevur í longri tíð staðið í skugganum av hjarta- og æðrasjúkum, krabbameini og øðrum álvarsligum sjúkum, men seinnu árin er tað vorðið alt meira vanligt at fólk fáa viðgerð fyri tunglyndi.

Kanningar í USA vísa, at umleið 40 prosent av monnum í aldrinum 40-60 ár, sum koma í mannligu skiftisárin, ofta fáa trupulleikar av ymiskum slagi, sum t.d. við kynslívinum, teir eru troyttir, tunglyntir, smásárir, snarsintir, og lagið er ógvuliga upp og niður.

Ímyndin av tunglyndi sum ein vekkileiki er nóg útbreitt. Ein rættur maður verður ikki tunglyntur, hann eigur at vera sterkur og hava alt undir kontroll. Tí verða menn ofta skelkaðir, tá teir fá eina depressión. Teir eru eisini nógv seinni um at søkja sær hjálp enn kvinnur. Tað vísir seg ofta, at tað eru kvinnurnar, sum reagera upp á, at maðurin ella starvsfelagin t.d. broytur persónligheit.

Av tí at avnoktan er ein av mest grundleggjandi verjumekanismum hjá okkum menniskjum, er tað av stórum týðningi at familjan ella læknin ger nakað við trupulleikan. Serliga tí at flestu menn ikki taka støðuna í álvara fyrr enn onkur persónur, sum teir veruliga

hava virðing fyri og hava álit á, noyður teir at søkja sær hjálp.

Kvinnur og menn eru ikki eins, og tað sama er galdandi viðvíkjandi tunglyndi.

* Kvinnur halda ofta sínar kenslur fyri seg sjálvan, meðan menn hava lyndi til at rasa út, tá teir eru strongdir.

* Kvinnur taka ofta skuldina fyri sína depressión upp á seg sjálvar, meðan menn geva øðrum skuldina.

* Meðan kvinnur ofta verða apatiskar og fola seg kedd- ar og virðisleysar, verða menn snarsintir og smásárir.

* Kvinnur royna at umgangast ósemjur og uppgerðir, meðan menn ofta síggja út til at skapa ósemjur og eru áleypandi og illgrunasamir.

* Tunglyntir menn sova ofta

lítið og eru friðleysir, meðan kvinnur sova nógv og verða líkasælar.

* Meðan kvinnur verða meira bangnar fyri at spennast út og fáa succes, vilja menninir verða bestir og eru bangnir fyri ikki at verða góðir nokk.

* Kvinnur halda ofta at støðan verður betri, um tær verða ein betri partnari, vinur ella starvsfelagi, meðan menn halda at trupulleikin tvørturímoti er partnarin, vinirnir ella starvsfelagarnir.

* Ofta royna tunglynt fólk at viðgera seg sjálvi. Kvinnur nýta t.d. ofta mat, vinir og kærleika fyri at hjálpa upp á vánaligu støðuna, meðan menn ofta nýta alkohol, sjónvarp ella ítrótt.

* Eitt sereykenni fyri menn er, at teir ofta nokta fyri at

tosa um sínar trupulleikar, fyri at vísa at teir hava tam- arhald á støðuni.

Sjálvandi er tað ikki so svart/hvítt og so einkult at seta menn og kvinnur soleiðis í bás, tí tað kann eisini vera øvugt.

Tað eru nógvir mátar at hjálpa einum tunglyntum persóni sum t.d. kropsligur aktivitetur, betri konnakt við sínar kenslur, sálarlig terapi, bæði sum einstakligar og saman við øðrum. Eisini mugu tey t.d. læra at endurskapa samfelagið tey høvdu við onnur ella ongan- tíð hava havt, og læra at góðtaka seg sjálvan, sum ein nú einaferð er.

Eingin ivi um at tunglyndi er ein sjúka, sum kann koma av ymisum orsøkum og er ikki tekin um veikleika. Tunglyndi kemur lutfalsliga ofta fyri og rakar nógv fólk onkuntíð í lívinum.

Kelda: Sunnhetsbladet

