

Bara njóta tað og slappa av

**Heilsa
& lívsstíllur**

maggi@sosialurin.fo

Tíð er ein mangulvøra hjá flestu okkara í dag. Í stremban okkara eftir tí vit halda er tann optimala lukkan, við succes í arbeiðinum, á heimafrontinum og í sosialari samveru við onnur, er tað ikki pláss fyri bara at njóta tað og slappa av

LÍVSSTÍLUR

Dagliga síggja vit reklamur, sum vísa okkum vegin til lukku. Ofta er tað okkurt, ið vit áttu at fingið okkum, men sum vit hóast alt ikki hava tørv á. Tað kann vera so mangt, sum t.d. nýggjan bil, nýggjar møbar ella okkurt nýtt tekniskt tól, sum kann lætta um í gerandisdegnum.

Vit seta sera stór krøv til tilveruna og skulu klára tað heila, fáa góða útbúgving, gott starv, røkja familju og vinir og ikki minst okkum sjálvi og okkara egnu vælveru.

Men nútímans sálarfrøðilig gransking staðfestir, at tað eru ikki pengar ella lutir, ið gera okkum lukkulig. Ein stuttur samandráttur av nýggjari gransking vísir m.a., at í samband við lukku og at vera nøgdur, at t.d. útbúgving, og intelligens gera ongan mun, økonomiska støðan ger lítlan mun, tey ríku eru ikki meira lukkulig enn tey við minni pengum.



Eisini vísir granskingin, at hvørki av kynunum eru meira lukkulig enn annað.

Tað er staðfest, at tey ymisku signalevnini í heilanum eru tengd at upplivingini av positivum og negativum kenslum. Serliga signalevnið dopamin, sær út til at vera av stórum týðningi fyri upplivingina av lukku. Við nútímans heilaskanningartøknini, FMRI

(Functional Magnetic Resonance Imaging), vísa granskarar á, at positivar kenslur m.a. aktivera vinstra part av heilanum, meðan negativar kenslur í størri mun aktivera høgra part av heilanum.

Tey flestu kenna ivaleyst til, at eftir ein sera góða uppliving, fáa vit eina ovurhonds sterka kenslu, sum tekur yvirhond frá tíð til aðra - men hví varar henda kenslan so stutt? Tað er ivaleyst meiningin, at hendan sterka kenslan av lukku skal vara so stutt, hon er slag av virðisløn, vit fáa sum eitt innvortis "rush" av positivum signaevnum, sum samstundis tvingar okkum víðari í lívinum.

Tíð er ein mangulvøra

Tíð er ein mangulvøra hjá flestu okkara í dag. Í stremban okkara eftir tí vit halda er tann optimala lukkan, við succes í arbeiðinum, á heimafrontinum og í sosialari samveru við onnur, er tað ikki pláss fyri bara at njóta tað og "slappa av". Vit verða

díkt undir við dreymum um alt tað vit skuldu átt, skuldu gjørt ella uppliva.

Vit hava ov lítið av tíð og í nógvum førum ov stórar vónir. Lukka handlar í stóran mun um, hvussu vita taka tað, og hvussu vit hava tað, siga tey, ið granska í lukku og vælveru.

Evnini til at síggja ljóst upp á tilveruna, eru í ein vissan mun arvafrøðilig (genetisk). Nøkur okkara síggja út til at vera fœdd við teimum eiginleikum at síggja tær positivu síðurnar av lívinum, meðan onnur eru meira svartskygd. Men hendingar í lívinum og umhvørvið vit liva í, hevur eisini stóran týðning, eru flestu granskarar samdir um.

Lukkan snýr seg í ein vissan mun um, hvussu vit síggja upp á fortíðina og framtíðina. Felags fyri tey flestu okkara er, at vit hava tey evni at hava eina positiva mynd av fortíðini og vit vænta og vóna tað besta í framtíðini. Tey sum eru glað og vælnøgd hava ofta góðar vónir til framtíðina.

Nógv týður upp á, at fólk ið eru lukkulig og nøgd við tilveruna, eru munandi minni sjúk enn tey sum eru dapurskygd. Eisini vísa kanningar, at optimistisk lívsáskoðan kann t.d. fyrbyggja høgum blóðtrysti, diabetes og øðrum sjúkum. Ein frageiðing er, at positivar kenslur kunnu gera at hormonið "cortisol", eitt hormon sum m.a. kann niður bróta immunverjuna, sjáldan kemur fyri hjá lukkuligum og væl nøgdum fólki.

Fyri at finna lukkuna snýr tað seg fyrst og fremst um at finna sín egna formil fyri lukku. Ein og hvør kann finna sín egna veg til lukku her í lívinum, men nýggj gransking vísir m.a. at samvera við familju og vinir hevur stóran týðning. Eisini hevur tað stóran týðning at seta sær nakað fyri og at megna at loysa lívsins truplu umstøðirnar og at seta prís upp á tað positiva í lívinum. Tað andaliga hevur eisini týðning í hesum samanhangi, at vita hvaðani vit koma, og hvagar vit fara.

Kelda: Sunnhetsbladet

Verndarbrillur eins nátturligar og trygdarbelti



At nýta verndarbrillur í samband við fyrverk hevur so avgjørt nakað við heilsu at gera. Tað eru ikki so fáar vanlukkur, sum hvørt ár standast av at verndarbrillur ikki verða nýttar.

Verndarbrillur áttu at verið eins nátturligar at brúkt og trygdarbelti í bilum ella hjálmur, tá man súkkar, sigur norska "Blindeforbundet" í tíðindaskrivi. Samstundis verður gjørt vart við, at brillurnar eiga at vera bíligar, smartar og lættar at fáa hendur á.

Læknar á eygnadeildini á universitetssjúkrahúsinum í Haukeland høvdu ynskt, at tað var eitt krav, at øll nýtt verndarbrillur í sambandi við fyrverkar á nýggjárinum. Roknað verður við, at umleið 100 fólk í Norra fáa skaða av fyrverki.

Kelda: Aftenbladet

Ráð um lukku og nøgdsemi

- Set prís upp á tað góða í tilveruni. Skriva niður tað sum tú ert takksamur fyri
- Brúka tíð upp á familju og vinir
- Legg eina ætlan fyri at takla stress og aðrar trupulleikar
- Ver hjálpsamur og vinarligur
- Legg til merkis lívsins smáu gyltu løturnar
- Set tær smá mál í gerandisdegnum
- Brenn fyri onkrum tú kanst seta í verk
- Lær at fyrigeva, eisini fyri tína egnu skyld
- Fá meining í tilveruna við t.d. at finna út av hvør tú ert, og hvagar tú ert á veg
- Syrg fyri at fáa nokk av svøvni og kropsligum aktiviteti
- Minst til at tætt samspæl er millum kropsliga og sálarliga heilsu

Kelda: Sunnhetsbladet