

Roykjararar síggja 20 ár eldri út



Flest fólk vita, at royking er skaðilig. Tað vit ikki vita líka væl er, at ein gerst ljótur av at roykja. Húðin, hárið, tennirnar og neglirnar ávirkað av royking

Inna Tørnroos
inna@sosialurin.fo

So at siga hvønn dag verður ein kunnaður um royking og hvørji árin standast av hesum. Tú hoyrir í útvarpi, sært í sjónvarpi, lesur í fjølmiðlum og hoyrir tosan um royking – og felagsboðskapurin fyri hesa kunning er heilt greiður – at roykja er heilsuskaðiligt fyri roykjaran og tey, ið eru rundanum.

Eftirsum tað allíkvæl eru fleiri ung, ið byrja at roykja og fleiri, ið halda áfram at roykja eru myndugleikarnir í millum annað Kanada og Stóra Bretlandi farnir at finna nýggjar vegir at royna at fyrbyggja royking.

– Royking fær teg at síggja 20 ár eldri út! Ljóðar eitt av boðskapinum.

Í Daily Mail sum er ein avís í Stóra Bretlandi, skrivur Sir Liam Donaldson, landsins hægsti læknaáðgevi, at tað er upp á tíðina at tey ungu læra seg hvat royking ger við útsjónina.

– Vakurleiki handlar um tað, sum er uttan á okkum. Sjálvur roykurin og tey kemisku evnini í sigarettroyki gera stóran skaða á húðina, sigur hann.

Hann vil eisini ávara tey ungu um at ikki hyggja at fotomodellum og sjónleik-



Myndir av rotnum tonnum hava verið prentaðar á sigarettpakkum. Royking ger teg ikki bara sjúkan – tað ger teg ljótan eisini

arum sum roykja og halda seg verða sexut.

– Tað einasta sum hendir við teimum, er at tey gerast rukkut og grá, meinar hann.

Daily Mail skrivur eisini, at roykjarir sum eru um 40

ára aldur hava líka nógvar rukkur sum ein ikki roykjari hevur tá hann er 60 ár.

Hárstráðini hjá einum roykjara eru veikari, og hárið slítist lættari eftirsum tey ikki fáa nóg nógv føðsluevni til røttirnar.

Gerst vakrari – legg av!

Tað sum er gleðiligt er, at tað altíð kann loysa seg at leggja av at roykja. Tað er ongantíð ov seint at leggja av, og fyrimunirnar eru fleiri. Men hvussu kann ein so bera seg at við at leggja av at roykja og hvøjr fyrimunir eru?

Fyrireikingar til at leggja av

- Flytið alt, ið hevur við royking at gera; sigarettir, øskubikør, svávpinnar, o. s. fr. burtur úr øllum rúmunum og bilum!
- Hav ikki sigarettir uppi á tykkum!
- Tosið við aðrar roykjarar í húsinum um at avmarka royking til eitt rúm, har onnur ikki verða ávirkað!

Roykihungurin kann koma í herðindum. Tá er gott at gera sær eina sokallaða »dráliætlan«, har ið ein fæst við okkurt annað, ímeðan roykihungurin er størstur.

Tað ljóðar einfalt; men tað virkar. Hyggið bert eftir klockkuni og bíðið tveir ella trýggjar minuttir. Vanligt er, at roykihungurin tá er horvin. Hvønn dag verður longri ímillum trongdina, og so er hon eisini styttri.

Gerð ein lista yvir dráliætlanina, t. d.

- Drekkjið eitt glas av vatni
- Tyggið sukurfrítt ella nikotin tyggigummi
- Andið djúpt venjingar
- Pussið brillurnar
- Bustið tenn eftir hvørja máltíð
- Gerð ein lista yvir egnu ómakslønir tykkara

Aðrar dráliætlanir:

- Minnið tykkum sjálvi á, at tit leggja av
- Andið djúpt: Andið inn, spakuliga og djúpt. Haldið ondina inni og teljið upp í fimm.
- Andið (spakuliga) líðandi út. Gerið hetta fimm ferðir.
- Drekkjið vatn: Vatn stillar tørvin at taka okkurt upp í munnin – og tað er gott fyri tykkum.
- Koyrið (ella lati) eina



sitrón- ella appelsinflís úti vatnið. Brúkið súgvirør.

Hugsþjaðing:

- Gerið okkurt annað enn tað, ið tit høvdust at, tá hungurin kom á tykkum. Sita tit, so reisist og farið til gongu. Ganga tit, so sessist. Finnið onkran at tosa við; lesið eina blaðgrein; skrívið útvarpið frá; fáði tykkum eitt

tyggigummi afturat; etið eina gularót.

- Latið ikki negativa hugsan stýra heila tykkara - dettið ikki undir sjálvdomi.
- Skuldi tykkum t. d. komið til hugs, at »ein guvur fer ikki at skaða« skúgvíð so ta hugsan frá tykkum. Gerið tykkum greitt, at tit hava lagt av (at roykja).

Kelda: Apotek.fo

Hvussu tú vinnur á frávenjingareyðkennum (abstinensum)?

Nøkur ráð:

Feril av ørilsí – Farið hóvligari fram, verðið ikki ov brá; gerið einki bráðligt viðbragð.

Erkvisni – Gongutúrar; heitt brúsubað; djúpar andadráttar-venjingar; nikotintyggigummi.

Høvuðpínu – Djúpar andadráttarvenjingar; høvuðpínu-tablett.

Møði – Síggið til, at tit eru fullsvønt; hvílið tykkum, tá ið tit kunnu, sleppið tykkum undan strongd; nikotintyggigummi.

Andvekur – Sleppið tykkum undan kaffievni, tá ið klockan er farin av 6 á kvøldi; djúpar andadráttarvenjingar, hvíldarteknikkur.

Hosti, slím ella turrur hálsur – Drekkjið nógva vætu; takið hostasevju.

Vantandi evni til hugsavning – Skipið arbeiðsbyrði tykkara; komið tykkum ikki í ov stóra strongd í nakrar vikur.

Sodningarlagsbroytingar, harður opningur – Drekkjið nógva vætu; etið frukt, grønmoti og fullkorn(knúst korn) afturvið.

Svongd – Drekkjið vatn ella ófitandi lög; havið ein ófitandi matarbita (breyðbita) við tykkum.

Longsul eftir einari sigarett – Bíðið, til longsulin fer. Hann fer at hasa av. Havið í huga, at hesi eyðkenni standa ikki við. Tey eiga at hvørva um nakrar fáar dagar ella vikur. Hjá summum fána eyðkennini burtur – hjá øðrum kunnu knappligar broytingar koma, ið kunnu vera bæði góðar og ringar.

Kelda: Apotek.fo