



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

Nú er nóg mikið!

Flestu fólk vita at royking er skaðilig. So at siga hvønn dag verður ein kunnaður um royking, og hvørji árin standast av hesum. Kortini eru tað fleiri ung, ið byrja at roykja. Tað gleðiliga er, at tað altíð loysir seg at leggja av at roykja

HEILSA

Nú er nóg mikið! Soleiðis siga nógv, tá klokkan nærkast miðnátt gamla-árskvöld. Tá lova tey sær sjálvum og øðrum, at nú skal vend koma í. Onkur heilsar góðum vanum vælkomnum, so sum at eta heilsugóðan mat, ella at byrja at røra seg meira.

Onnur, og tey munnu vera enn fleiri enn tey fyrru, lova at gevast við ringum

vanum. Tey eta ov nógv, drekka ov nógv ella hyggja ov nógv í sjónvarp.

Men allarfest eru tey, ið lova, at tey skulu gevast at roykja, tá kirkjuklokkurnar hava sligið miðnátt. Tá skulu sigarettirnar leggjast á hillina, og ongantið takast fram aftur. Tí í dag vita flest øll, hvussu skaðiligt tað er at roykja, og hvussu nógv vit eru til ampa fyrri onnur, tá vit festa okkum í eina sigarett.

Men tað er ikki bara sum at siga tað, at siga einum vana farvæl. Serliga, um hetta er ein vani, ið hevur fylgt okkum í nógv ár, og sum er tengdur at kenslum, og sum hevur verið ein fylgisveinur gjøgnum mangt og hvat.

Um Royking

Flestu fólk vita, at royking er skaðilig. So at siga hvønn dag verður ein kunnaður um royking og hvørji árin standast av hes-

um. Tú hoyrir í útvarpi, sært í sjónvarpi, lesur í fjølmiðlum og hoyrir tosa um royking – og felagsboðskapurin fyrri hesa kunning er heilt greiður – tað at roykja er heilsuskaðiligt fyrri roykjaran og fyrri tey, ið eru rundanum.

Kortini eru tað fleiri ung, ið byrja at roykja og fleiri, ið halda áfram at roykja. Vit kunnu so seta okkum spurningin, hví so er? Hetta er møguliga ikki so einfalt at svara uppá, men onkur roykjari kennir óiva setningin “nú havi eg roykt í so nógv ár, at tað kann verða líkamikið”, “øll heima hjá okkum hava roykt, og eingin er deyður av hesum”, “tað er so hugnaligt at roykja, og eg roykji jú ikki so nógv”, “eg eri so bundin av tubakki, at eg haldi meg ikki klára at steðga” o.s.fr.

Tað gleðiliga er, at tað altíð kann loysa seg at leggja av at roykja. Tað er ongantið ov seint at leggja

av, og fyrimunirnir eru nógvir. Men hvussu kann ein so bera seg at við at leggja av at roykja, og hvøjr fyrimunir eru?

Fyrireikingar til at leggja av

- Flyt alt, ið hevur við royking at gera; sigarettir, øskubikør, sváulpinnar, o.s.fr. burtur úr húsinum og bilinum!
- Hav ikki sigarettir uppi á tær!
- Tosa við aðrar roykjarar í húsinum um at avmarka royking til eitt rúm í húsinum, har onnur ikki verða ávirkað!

Roykíhungurin kann koma í herðindum. Tá er gott at gera sær eina sokallaða ”dráaliætlan”, har ið ein fæst við okkurt annað, meðan roykíhungurin er størstur. Tað ljóðar einfalt; men tað virkar. Hyggið bert eftir klokki og bíðið tveir ella tríggjar minuttir. Vanligt

er, at roykíhungurin tá er horvin. Hvønn dag verður longri ímillum trongdina, og so er hon eisini styttri.

Ger ein lista yvir dráaliætlanina, t.d.

- Drekkið eitt glas av vatni
- Tyggið sukrfrítt ella niko-tín tyggigummi
- Anda djúpt venjingar
- Pussa brillurnar
- Busta tenn eftir hvørja máltíð

Ger ein lista yvir egnu ómakslønir tykkara

Aðrar dráaliætlanir:

- Minn teg sjálva/n á, at tú leggur av
- Anda djúpt: Anda inn, spakuliga og djúpt. Halt ondina og tel upp í fimm.
- Anda (spakuliga) líðandi út. Ger hetta fimm ferðir.
- Drekkið vatn: Vatn stillar tørvin at hava okkurt í munnum – og tað er

gott fyrri kroppin.

- Lat eina sitrón- ella appelsinflís í vatnið. Brúka súgvirør.
- Hugspjading: Ger okkurt annað enn tað tú gjørdi, tá hungurin kom á teg. Situr tú, so far á fótur gakk aftur og fram. Gekst tú, so set teg niður. Tosa við onkran; les eina blaðgrein; tendra útvarpstólið; fá tær eitt tyggigummi afturat; et eina gularót.
- Lat ikki negativa hugsan stýra hugsanunum – ver ikki sjálvdomandi.
- Kemur tann hugsanin fram fyrri teg, at “ein guvur fer ikki at skaða”, skúgva so hugsanina frá tær. Ger tær sjálvum greitt, at tú hevur lagt av at roykja.

Kelda: www.apotek.fo

Nøkur ráð í sambandi við frávenjingareyðkenni (abstinensir):

Feril av ørilsí – Far hóvliga fram, ver ikki ov brá/ur; ger einki bráðligt viðbragð.
Erkvisni – Gongutúrar; heitt brúsubað; djúpar andadráttar-venjingar; nikotintyggigummi.
Høvuðpínu – Djúpar andadráttarvenjingar; høvuðpínublett.
Møði – Ver fullsvømt/ur; hvil teg, tá til ber; ver varin, at tú ikki verður strongd/ur; nikotintyggigummi.
Andvekur – Drekkið ikki kaffi eftir klokkan 6 á kvøldi; djúpar andadráttarvenjingar, hvíldar-teknikkur.
Hosti, slím ella turrur hálsur – Drekið nógv vætu; takið hostasevju.
Vantandi evni til hugsavning – Skipað arbeiðsbyrðuna; royn ikki at koma í umstøður við strongd í nakrar vikur.
Sodningarlagsbroytingar, harður opningur – Drekkið nógv vætu; et frukt, grønmæti og fullkorn(knúst korn) afturvið.
Svongd – Drekkið vatn ella ófitandi vætu; hav ein ófitandi matarbita við tær.
Longsul eftir einari sigarett – Bíða, til longsulín er av. Hann hasar av sum frá líður. Hav í huga, at hesi eyðkenni standa ikki við. Tey 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.

Positivar staðfestingar

- Tú ert ment/ur at vinna á hesum. Tú ert nóg stinn/ur til at standa ímóti tann næsta tíman.
 - Tú megnar tað!
- Tú velur sjálv/ur, hvussu tú hugsar, hvussu tú kennir teg, og hvat gerast skal í hesi støðu. Tú veitst, at trongdin fer at hvørva.
- Hyggið, hvussu væl tú hevur staðið teg.
 - Strangar tíðir standa ikki við, men tað gera sterk fólk.
 - Har stóðst tú teg bara væl.
 - Tú hevur tamarhald á hesum.
 - Tú skalt bert fóta tær ein dag í senn.
 - Tú roykir ikki longur. (Tú hevur lagt av)

Tú hevur stríðst av øllum alvi til tess at røkka endamálinum, og tú ætlar tær ikki at detta úti aftur.

Kennist tað torført at halda teg frá at festa tær í, tá ið tú ert í holt við okkurt, sum tær dámar væl, t.d. at spæla kort, bowla, ella tá ið tú ert í veitslu, LAT SO VERA AT STÚRA!

Tað kann vera, at tú noyðist at halda teg frá hesum ítrivum, til tú hevur vant teg av við at roykja, men ver vís/ur í, at tú skjótt kanst njóta hesi ítriv aftur - nú uttan sigarettir!