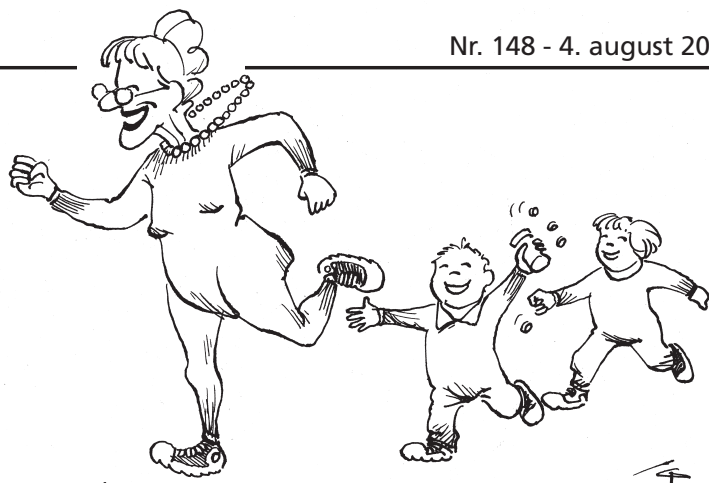




Ábyrgd fyri egnari heilsu:

Lívsgleði kann lærast

– Gríp dagin, fá eyga á alt tað virðismikla í gerandisdegnum, so hvørki ring minni frá fortíðini ella stúran fyri framtíðini sleppa at oyðileggja tína nútíð, segði Elsa Zachariassen, sjúkrarøktarfrøðingur, millum annað í sínum fyrilestri um, hvat lívsgleði hevur at týða á eldráárum

ELDRAÁR

Elsa Zachariassen, sjúkrarøktarfrøðingur og ráðgevi

Sagt verður, at ein góður látur kann leingja lívið, og at tað øvuta stytir lívið. Longu í Bibliuni nevnist gleði sum heilsufremjandi. Eisini í gamla Grikkalandi skuldi tú duga at spæla minst eitt ljóðfari fyri at kunna gerast lækni. Tað má hava verið, tí kenslurnar eisini hava verið hildnar at hava havt týðning fyri leikidóm

Kortini kunnu vit nokk øll verða samd um, at í okkara mentan hava kenslur altíð verið undirmettar í mun til vit og skil. Lika frá fyrstu skúlaárum fáa vit at vita, hvussu umráðandi tað er at duga at brúka síni evni at hugsa logiskt og lata kenslurnar koma í aðru røð.

Í dag er vísundin komin eftir, at kenslur hava stóra ávirkan á okkara líkamliga trivnað. Tað vísir seg, at tá kenslusentrið í heilanum verður stimbrað, við at vit hoyra eini góð tíðindi, fáa rós ella annað, sum ger okkum glað, so fossa endorfinir út í kroppin, sum ger, at blóðtrýstið hækkar á ein náttúrligan hátt, at immunverjan verður styrkt, og at vit verða minni stressað. Og í Danmark eru tey fارين at brúka klovnar á eitt nú

barnadeildini og skurðeildini á Ríkissjúkrahúsinum, tí tað vísir seg, at tá fólk verða glað, kenna tey eisini minni pínu.

Sjálv gangi eg til láturskeið, har vit flenna og flenna, so eg mest sum fari dansandi eftir vegnum heimaftur. Vit flenna ikki at nøkrum, vit flenna saman – tað er eisini tað, sum er so týðningarmikið.

Hví gloyma vit at smílast og vera glað? Hvat er tað, sum ger, at vit eru so skjót at kritisera okkum sjálvi?

Okkurt bendir á, at hetta situr djúpt í okkum. Vit minnst søguna um Klokkeblomst, sum situr fangað í torninum, har heksin allatíðina situr og fortelur henni, hvussu mishátt og ljót hon er. Klokkeblomst trýr henni til ein dagin, ein prinsur kemur og sigur henni, hvussu vøkur hon er. Og í eygunum á prinsinum sær Klokkeblomst umsiðir, at hon jú er vøkur.

Allar søgur hava okkurt at siga. Hendan sigur okkum, at Klokkeblomst í roynd og veru ikki sat fangað í torninum men í síni egnu negativu fatan av sær sjálvari. Ikki fyrr enn onkur kom og fekk broytt hesa fatan, varð hon frígjörd.

Sum menniskju eru vit ofta sera skjót at halda lítið um



– Ger ein lista yvir alt tú dugir væl, og hygg at honum, tá tú byrjar at halda, at tú ikki ert góð nokk. Tað geri eg sjálv, segði Elsa Zachariassen í sínum fyrilestri um lívsgleði

okkum sjálvi. Vit kenna tað jú øll. Sigur tú við eina vinkonu: “Sum hasin frakkin er flottur”, skuldi tað ikki undra, um hon svarar: “Oys, hetta er bara okkurt, eg keypti á útsølu fyri tveimum árum síðani”. Og hugsa bara um, hvussu vit ganga og grenja: “Altíð gongur tað út yvir meg, maður mín lurtar ongantíð eftir mær, eg havi arvað alt tað keðiliga frá mammusa familju ...” Við at blíva við at fortelja okkum sjálvum soverði niðurbrótandi, enda vit við at trúgva uppá tað. Tað fer inn í okkara dulvitsku, og vit missa álitíð á okkum sjálvi.

Tí er tað so umráðandi, at vit at læra okkum at taka ímóti vinarligum orðum og siga takk fyri, heldur enn at kveistra tey burtur.

Av onkrari orsök eru vit eisini alt ov skjót at plága okkum sjálvi við slíkum, sum er hent fyri mongum árum síðani: “Bara eg hevði havt ein betri barndóm; um bara eg hevði verið skild ella ikki skild frá manninum; bara eg hevði uppdrigið míni børn øðrvísi; hevði hon bara givið mær eina umbering fyri hatta, hon segði, so ...”

Ella vit hoppa inn framtíðina: “Um bara eg fái eina nýggja íbúð; um nú dóttir mín flytur eitt sindur nærri; tá eg fari á pensjón, tá verður tað heilt vist betri ...”

Og so duga vit so ómetaliga væl at samla uppá fornermilsir. Rós gloyma vit ofta eftir fáum minuttum, meðan tað, sum onkur gjørdi skeivt ímóti okkum fyri 30 árum síðani, situr fast. Vit kenna jú søguna um konsentrationslegufangan, sum møtti einum medfanga nógvar ár

seinni og spurdi, hvussu hann hevði tað, og hann svaraði “Nei, eg havi tað ikki gott, tí eg kann ikki fyrgeva teimum.” “Kanst tú ikki tað, so ert tú framvegis fangi hjá teimum”, svaraði hin so aftur.

Um vit ikki duga at vera til í degnum í dag, gera vit hann ikki bara litisverdan. Vit síggja heldur ikki gleðirnar, hann hevur at bjóða og lata í staðin fortíðina og framtíðina oyðileggja okkara nútíð.

Tað ber faktiskt til at trenna seg at leita fram tað góða heldur enn tað keðiliga úr fortíðini og ímynda sær, hvørjar spennandi avbjóðingar framtíðin hevur at bjóða, heldur enn at stúra fyri henni. Men eg kann ikki vænta, at onnur gera hetta fyri meg. Eg má taka fyrsta stigið sjálv, byrja við at fortelja mær sjálvari ymiskt gott um meg sjálva.

Carpe Diem – grip dagin! Hugsa um, hvat ommubarnið júst segði við teg, legg merki til, hvussu mál døgurðin smakkar og øll tey smáu, góðu tingini, sum allatíðina eru at leggja merki til. Forkela teg sjálva, bjóða tær sjálvum út at eta. Og ger so ein lista yvir alt, tú dugir væl. Tað er ríkiligt at taka av. Tú dugir væl at baka bollar, at ansa ommubørnunum, at syngja, gera fimleik ... Hvørja ferð tú byrjar at halda, at tú ikki er góð nokk, so hygg uppá listan. Tað geri eg sjálv, og tað riggar.

Men glaðir tankar og smíl ávirka ikki bara okkum sjálvi. Sum heimspekingurin, K.E. Løgstrup segði: “Tú hevur ongantíð við eitt annað menniskja at gera, uttan at tú hevur ein part av teirra lagnu í tíni hond” Sig við teg sjálvan, at í morgin fari eg at smílast til seks fólk uppi í SMS. Vita eftir, hvussu glað tey blíva ...

GREINARØÐ

Greinarøðin, “Ábyrgd fyri egnari heilsu”, tekur støði í átta fyrilestrum, sum vórðu hildnir í Tilhaldinum í Tórsgøtu í fjør og fyrrárið. Út frá ymsum sjónarhornum viðgera fyrilestrarnir spurningin: “Hvat kanst tú sum eldri sjálvur gera fyri at varðveita eina góða heilsu so langt upp í árin, sum gjørligt?”

Teir átta fyrilestrahaldararnir eru:

- Eyðun Joensen, sálarfrøðingur
- Leila á Lofti, fysioterapeutur
- Jógvan Róin, lækni
- Jóannes Hansen, samfelagsfrøðingur

- Jóhanna á Tjaldrafløtti, fæðslufrøðingur og kostráðgevi
- Jógvan Fríðrikson, prestur
- Elsa Zachariassen, sjúkrarøktarfrøðingur og ráðgevi
- Anna Jacobina Ellingsgaard, mentanarberi á Eiði