Gamalt blóð veksur kann geva bruna

Kanningar úr USA vísa, at blóð, ið er eldri enn 29 dagar, hevur størri vanda fyri at geva bruna, enn blóðið, ið er yngri. Hetta vísa kanningar hjá Cooper University Hospital í New Jersey. Í kanningini komu teir fram til, at bíðar mann longri enn hesar 29 dagarnar, so byrjar blóðið at gera eina prosess, ið skjótt kann geva bruna, tá fólk fáa tílíkt gamalt blóð. - Vit mugu stríðast fyri at syrgja fyri, at sjúkrahús ikki nýta blóð, ið er eldri enn neyðug, sigur David Gerber, ið var við til at gera kanningina. Kelda: BBC

Ari slapp av við at stama

Eftir at hava fingið serkøna hjálp á einum stuttum skeiði niðri, er Ari Bjarkason so at siga sloppin av við stamingina. Hann sigur, at lykilin til at sleppa undan at stama, er teknikkur og støðug venjing

BREKVIÐGERÐ
Bergur Johannesen
bergur@sosialurin.fo

Tó at hann alt lívið hevur verið plágaður av talibreki, hevur Ari Bjarkason gjøgnumført studentsútbúgving og lesur nú føroyskt á Fróðskaparsetrinum. Hann er 20 ára gamal og býr á Oyri.

Saman við umleið 90 øðrum, hevur hann fyri stuttum verið á skeiði niðri. Á skeiðnum vóru luttakararnir avbjóðaðir og lærdir nýggjar hættir, sum kunnu hjálpa teimum at arbeiða seg av við sína staming. Sjálvur hoyrdi hann fyrstu ferð um hetta skeiðið, á einum fundi fyri umleið trimum árum síðan, sum var skipaður hildin fyri fólkið, sum stríðast við staming. Síðan hann er afturkomin, eru stórar broytingar farnar fram, hann er blivin týðiligari og hevur tað lættari við at samskifta.

Sum stamari

Hóast hann hevur hildið framløgur, og verið til próvtøkur gjøgnum studentstíðina, hevur brek hansara merkt hann. Nógvir stamarar halda seg aftur, tí tey vilja fjala útyvir teirra brek, men soleiðis hevur ikki verið hjá honum.

– Tað er ikki so galið í skúlanum, tí har eru fólk, sum man kennir, segði hann frá. Ofta er tað nervøsitetur og smædni, ið spæla inn, tá man ikki kennir fólkini, ið eru til staða. Men hann metti seg hava somikið nógv uppá hjarta, ið hann ynskir at deila við heimin, so stamingin skuldi ikki halda honum aftur. Afturat tí, so kundi hann nevna fleiri víðagitin, ið hava stríðst við sama trupulleika, men eru hóast tað komin sera langt í lívinum.

Ymisk sløg av staming

Innan staming eru nógv sløg, á summum hoyrir man tað beinavegin, hjá øðrum næstan ikki, men eisini eru fleiri, ið als ikki vita av tí, at tey stama, men dekka útyvir stamingina við ótilvitaðum hábrøgdum.

Tann stamingin, ið er lættast at leggja merki til, er tá stamarin hakkar seg gjøgnum eitt orð, endurtekur somu stavirnar fleiri ferð. Hjá summum ógvusligari enn hjá øðrum. Fleiri hava tað trupult við at siga nakað sum helst, tí orðini taka ikki skap í munninum. Nógv leggja »øh...« og »ehh...« millum annaðhvørt orð, og hóast hetta ikki er tað, ið vanliga verður hugsað um sum staming, er hetta eitt slag av tí sama.

Nøkur eru sokallaðir fjaldir stamarar, hesi hava ofta torført við at fullfíggja setningar, men fjala stamingina við ymsum ótilvitaðum hábrøgdum, so sum at skriða sær ella spæla við eittnú hárið.

Staming liggur ofta til familjuna. Umhvørvið kann hava stóra ávirkan, men eisini kann tað vera arvaligt, at ein vøddabólkur er serstaliga veikur. Í hansara dømi kundi hann nevna fleiri í familjuni, ið vóru stamarar.

»McGuire skeiðið«

Á skeiðnum, sum Ari Bjarkason var á, vóru 90 luttakarar úr Norðanlondum, herav 15, sum vóru fyri fyrstu ferð. Aldursmarkið er 16 ár, men allir aldursbólkar vóru umboðaðir. Hann greiddi frá, at skeiðið var sera intensivt, dagarnir vóru frá umleið klokkan sjey um morgunum, heilt til seint nú á kvøldið.

Sum tað fyrsta, vóru luttakararnir sjónbandaðir, har tey søgdu navn teirra og aðrar upplýsningar og at enda varð tað sama gjørt, fyri at samanbera. Sjálvur metti hann seg stama so illa, at á einum 1-10 skala, lá hann á einum 7-tali, men eftir skeiðið, var hann niðri á einum 2-tali, greiddi hann fegin frá.

Skeiðið var í stóran mun bygt upp, á tann hátt at luttakararnir arbeiddu saman, tosaðu og gjørdu venjingar. Teknikkur spælir ein stóran leiklut, tá roynt verður at tosa væl, so nógv tíð fór við kunning og venjing um andadrátt. Millum annað, skuldu stamararnir venja seg við, at anda niður í bringuna, og ikki í búkin. Her verður meint við, at tá andað verður inn, veksur bringan og ikki búkurin, sum hann ofta skal hjá sangarum og blásarum. Júst hendan venjingin er sera týdningarmikil, tí skal miðvís venjing til fyri at koma á mál og halda tað við líka. Ari Bjarkason hevði fingið eitt belti at spenna um bringuna, fyri at minna hann á hetta og venja hann til at nýta hendan teknikk.

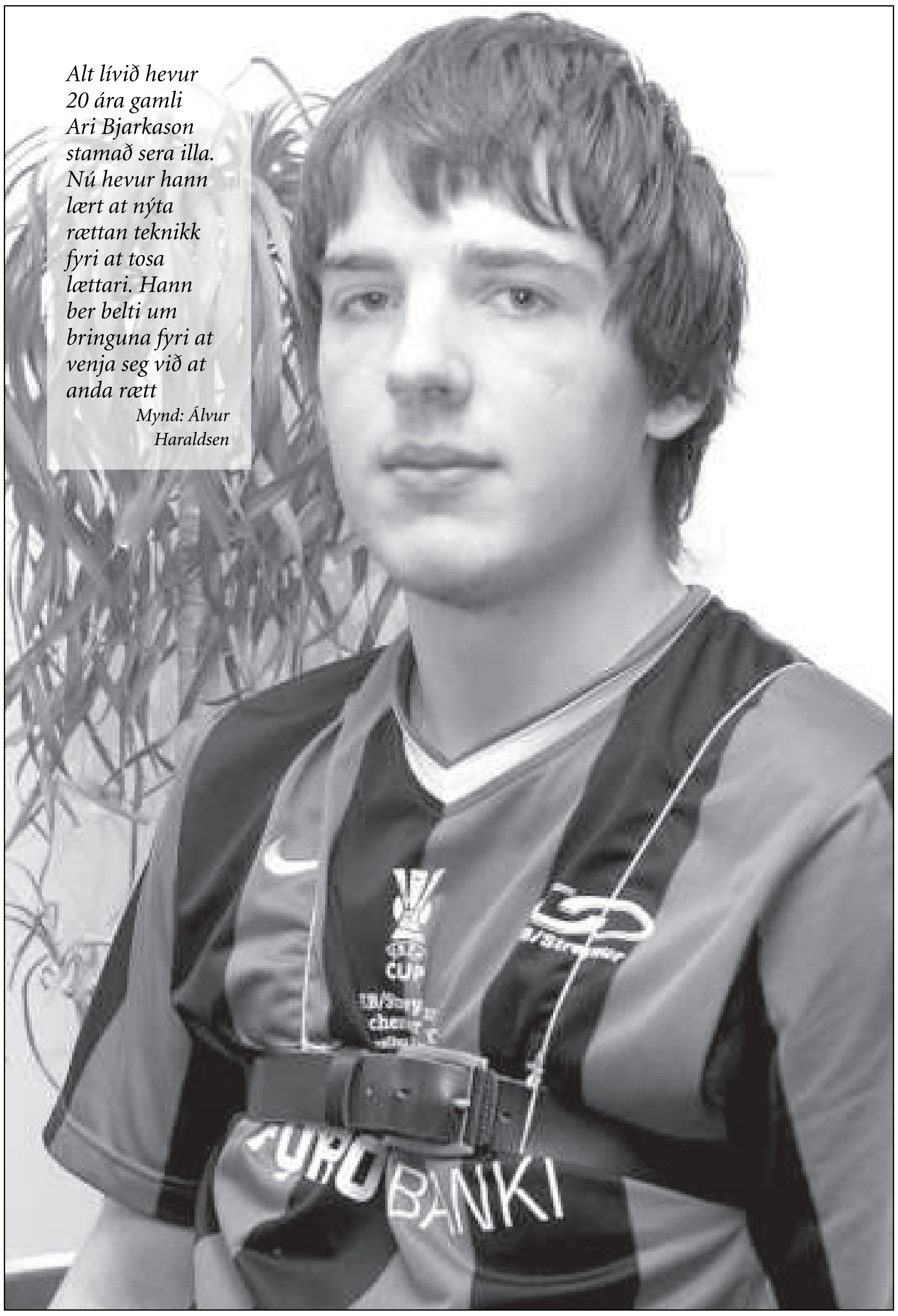
Eisini vóru luttakararnir avbjóðaðir at standa mitt í býnum í Århus, har teir skuldu halda eina røðu.

- Vit skuldu siga ymiskt um okkum sjálvi og tílíkt. Eg tosaði so um meg og sjálvandi EB/Streym, ið júst vóru blivnir føroyameistarar tá, segði hann við einum smíli. Skeiðið kostar 9.500 krónur + hotell og ferðing. Fyri hansara viðkomandi var hann sera glaður um tað og ikki minst um framgongdina, ið hann hevur upplivað. Aðrir føroyingar hava verið á sama skeiði.

Nú og framyvir

Skeiðið er endað fyri hansara viðkomandi á hesum sinni. Nógv fara tó aftur, bæði fyri at betra um seg sjálvan og fyri at stuðla øðrum. Men hóast nógv gott er komið burturúr, so er enn nógv eftir hjá honum. Luttakararnir halda samband, bæði yvir Skype, Facebook og telefon. Og eisini hevur hann ein venjara, ið hann setir seg í samband við. Teir práta so aftur og fram, og at enda fær hann eitt ummæli og at vita hvat var gott og hvørjum hann má arbeiða við.

Umframt hetta ger hann andadráttsvenjingar og ber beltið um bringuna. Eisini skal hann royna at samskifta við umleið 50 fólk dagliga. Hesi kunnu vera flokksfelagar, familja, vinir, øll, ið hann tosar við.



Alt lívið hevur 20 ára gamli Ari Bjarkason stamað sera illa. Nú hevur hann lært at nýta rættan teknikk fyri at tosa lættari. Hann ber belti um bringuna fyri at venja seg við at anda rætt
Mynd: Álvur Haraldsen

Fleiri víðagitin fólk stama, millum annað:
Julia Roberts, sjónleikarinna
Bruce Willis, sjónleikari
Winston Churchill, bretskur forsetisráðharri (1940-45)
John Stossel, sjónvarpsmaður á ABC TV
Andrew Lloyd Webber, bretskur komponistur
Robert Merill, operasangari
Kelda: www.stutteringhelp.org

Teknikkur, ið ger tað lættari at tosa:
Anda í bringuna, ikki í búkin.
Fríviljað staming: Langan fyrsta bókstav í orðinum
Steðga og slepp: Steðga um tað gerst tungt, og byrja av nýggjum