Tunglyndi

Tunglyndi er vanlig og mikið útbreidd sálarsjúka. Umleið 1 út av 6 fólkum stríðast við hetta sálarheilsufyribrigdi, onkustaðir á lívsleið teirra. Tunglyndi kann verða, miðal – ella svárt, og fleir kvinnur enn menn fáa tunglyndi.

Nógv tunglyndi byrjar í 20-30 árs aldrinum, men alsamt fleiri børn og ung eru í viðgerð fyri tunglyndi. Tunglyndi er ikki tað sama sum kenslan av sorg og at verða keddur og ein kann ikki "bara taka seg saman", tá ið ein líður av tunglyndi.

Eyðkenni við tunglyndi:

Ein kann hava bæði sálarlig og likamlig sjúkueyðkenni í samband við tunglyndi. Hesi kunnu vera:

- Djúpt dapurskygni og gleðisloysi
- Ein missur lívshuga og áhugan fyri næstan øllum – alt er líkamikið
- Lágt sjálvsvirði
- Sjálvsábreiðsla og skuldarkensla
- Ein minnist ikki væl, og hevur trupult við at hugsavna seg
- Møði
- Pína
- Ógvusligan- ella ongan matarlyst
- Ringt svøvnlag
- Ongan hug til sex

Ein kann uppliva sjúkueyðkennini miðal og svár, og í øllum samansetingum, og kunnu hesi plága ein í dagar, ella í áravís.

Tunglyndi er rættulig fjølbroytt, men nakrar typur skilja seg burturúr.

Melankolsk tunglyndi

Ein er áhaldandi darvaður í tonkum, kenslum og rørslum, fær ikki etið og sovið, og sálarsjúkan er ringast um morgunin.

Atypisk, ella óvanligt tunglyndi

Ein hevur skiftandi kenslur, svevur og etur meira enn vanligt, er erkvisin og viðkvæmur, í mun til ávirkan frá umhvørvinum, og ein hevur tað ringast um kvøldi. Vetrartunglyndi hoyrir til hendan bólkin av tunglyndi.

Unipolare tunglyndi

Tað unipolare tunglyndi kann skiftast sundur í tveir flokkar:

Vanligt tunglyndi – sum kemur einaferð, ella er afturvendandi

Dystmi – ikki so ógvusligt tunglyndi, men eitt áhaldandi gleðisloysi, dapurskygni og kenslan av møði.

Bipolare tunglyndi

G.G. Les um hetta longri frammi í tekstinum – hetta sum fyrr hevði heiti maniodepressiv sálarsjúka

So nógv hava tunglyndi

Í millum 15-20 procent av dønum fáa eina tunglyndis sjúku onkuntíð í lívi teirra (uttan iva ger hetta seg eisini galdandi á sama hátt fyri føroyingar) løtuni er tað 5 procent av fólkinum, ið hava tunglyndi.

Fleir kvinnur enn menn fáa tunglyndi. Serliga er tað slagið atypisk/óvanligt tunglyndi kvinnurnar fáa. Bipolar- og melankolsk tunglyndi kemur líka oftan fyri hjá monnum og kvinnum.

Atvoldin til tunglyndi

Vit eru øll meira ella minni viðbrekin, tá ið talan er um vandan fyri at fáa sálarsjúku. Okkara viðbrekni er íborið, ella lagt í okkum tíðliga í uppvøkstrinum. Størri og minni ágangur – verið tað seg strongd, ella broytingar í hormonjavnvág (t.d. í skiftisárum) kann vera tað sum útloysur tunglyndi.

Viðgerð og fyribyrging

Tá ið ein veit hvat tað er sum hevur tunglyndi við sær, er betur møguleiki at forða nýggjum tilburði. Strongd, alkohol, mangul av motión, ljósi og svøvni, er liður, ið kunnu skunda undir tunglyndi. Tá ið ein kennir hesi fyrstu tekin av tunglyndi, ber til tíðliga at leggja upp fyri, og kanska sleppa undan at tunglyndi kemur aftur.

Sálarviðgerð, ella psykoterapi er sum regul nøktandi viðgerð í mun til miðalsvárt tunglyndi. Svárt tunglyndi, verður mett, skal viðgerðast við heiluvág.

Bipolar sálarsjúka – manio- depressivitet

Bipolar sálarsjúka vísur seg við millumbilum. Tíðarskeið við maniskum kæti og góðum lag, einari ørgrynnu av hugskotum og orku, og tíðarskeið við djúpum og svárum tunglyndi.

Bipolar líðing, ella sjúka – sum í gomlum døgum, hevði heitið: manio-depressiv sjúka, rakar hendan líka nógvar kvinnur sum menn. Sálarsjúkan hjá monnum byrjar ofta við mani og hjá kvinnunum við tunglyndi. Nøkur hava líka nógv av báðum, og onnur antin tunglyndi, ella mani. Í millum "pendulsveipurnar" eru tíðarskeið har ongin sjúkueyðkenni eru. Tó kunnu nøkur fá, sum frálíður, hava áhaldandi sjúkueyðkenni, har ongantíð slitnar ímillum.

Eyðkenni av bipolar'ari sálarsjúku

Mani er í stóran mun tað øvuta av tunglyndi. Hevur ein mani, er man t.d

- Glaður og bjartskygdur, kanska eisini yvirkátur
- Ójavnt sintur, gronutur, skjarligur og tykkin
- Ovurvirkin og friðleysur
- Tosar áhaldandi og skjótt
- Nógvar ætlanir og hugskot
- Sjálvshevjandi og almikið sjálvsálit
- Fyrilitsleysur og uttan vanliga dømievni
- Trupult við at hugsavna seg og uttan tørv fyri svøvni.

Nøkur av teimum manisku eyðkennunum hava við sær truplan og ábyrgdarleysan atbur, ið ikki hóskar til støðuna, ella til persónin, sum heild (hetta hevur oftani skuldarkenslu við sær tá ið maniin er av og tunglyndi vísur seg). Sum regul hevur maniski persónurin onga greiða sannkenning av sjúku sínari og ynskir av tí sama ikki hjálp ella viðgerð.

Sjúkuumfar eru ymisk í styrki. Í nøkrum føri sæst ógvuslig mani og djúpt tunglyndi (bipolar 1). Onnur kunnu hava djúpt tunglyndi og miðalsvára mani (bipolar 2) Eisini kann tann bipolar disorder bipolar sálarsjúki, hava mani og tunglyndi um somu tíð. Umframt er tað fyribrigdi cyklotymi, ið vísur seg sum veik, men títt sveiggjan ímillum tunglyndi og mani.

Atvoldin til bipolara sálarsjúku

Bipolar sálarsjúka gongur oftani í arv, og ikki eitt ókent fyribrigdi í nøkrum familjum. Hendan arvagongd ger seg nógv meira galdandi, enn tá ið talan er um vanligt tunglyndi. Fólk við bipolar'ari sálarsjúku, eru serliga viðkvom í mun til sálarliga- og likamliga strongd.

So nógv hava bipolar'a sálarsjúku

Umleið 20.000-40.000 fólk verður mett hava bipolar'a sálarsjúku í Danmark. (Í Føroyum svarar hetta til ímillum 200-400 fólk) Sjúkan byrjar oftast í 20-25 árs aldur, men kann koma fyri longu í 14-15 ára aldur – onkuntíð fyrr.

Bipolar sálarsjúka kann viðgerast

Bipolar sálarsjúka kann viðgerðast – bæði staktilburður og tann ið kemur aftur, serstakliga um ein verður settur í viðgerð so tíðliga sum gjørligt. Bipolar sálarsjúka verður vanliga viðgjørt við heiluvági, men kunning um sjúkuna og hvussu ein kann fyribyrgja afturstig, er ein tíðandi partur av viðgerðini.

Kelda: www.psykiatrifonden.dk