Sorg er í roynd og veru kærleikans prísur

- Tað er eingin ekspertur, ið megnar at fyribyrgja einum sjálvmoði. Vit standa øll, lærd sum ólærd, vanliga púra ófyrireikað og ráðaleys, tá ið slíkt hendir. Aloftast er tað ein sera desperat og ógvuslig atferð hjá einum medmenniskja at taka sítt egna lív. Ekspertur ella ikki - har røkkur eingin ekspertisa, sigur Eyðun Joensen, sálarfrøðingur

LAGNUR
Vilmund Jacobsen

Næstsíðsta sunnudag helt Eyðun Joensen, sálarfrøðingur, fyrilstur úti í Nólsoy. Fyrilesturin kallaði hann "Sálarligir skelkir, kreppur og sorg". Tað var bygdarráðsformaðurin, Jógvan Thomsen, sum heitti á Eyðun um at halda henda fyrilestur. Eini 60-70 fólk nýttu høvið at lýða á, og fundurin vardi hálvan triðja tíma við einum kaffisteðgi.

Úti í Nólsoy helt Eyðun ein generellan og áhugaverdan fyrilestur, har hann ikki tosaði um ítøkiligar hendingar.

- Hann, tey og tit skulu, sum hava verið fyri slíkum, skulu hava frið, men tað verður so altíð eitt mentalt upptak eftir skelkir og syrgiligar hendingar. Vitan og kunnleiki um tað at beina fyri sær sjálvum, og hvussu vit øll frægast taka hond um hvønn annan aftaná, kann í sjálvum sær sissa skelkin og linna eitt sindur um sorgina, segði Eyðun.

Eingin er ekspertur

Tá ið bygdaráðsformaðurin ringdi til hansara, vóru ørindini at fáa ein "ekspert" á økinum út at tosa um hesi viðurskifti.

- Men haldið mær til góða, tí í slíkum leikum er eingin ekspertur. Vit standa øll, lærd sum ólærd, vanliga púra ófyrireikað og ráðaleys, tá ið slíkt hendir. Aloftast er tað ein sera desperat og ógvuslig atferð hjá einum medmenniskja at taka sítt egna lív. Ekspertur ella ikki - har røkkur eingin ekspertisa, segði sálarfrøðingurin.

Eyðun vildi í fyrsta lagi ugga og siga, at hóast hann alt sítt lívsstarv hevði starvast millum ekspertar og sjálvur starvsliga er ellisforseti á psykiatrisku deild á Landssjúkrahúsinum, so hava hann og aðrir ekspertar heldur ikki megnað at fyribyrgt slíkum ólukkuligum hendingum.

- Og soleiðis er tað, hóast umstøðurnar innanveggja á sjúkrahúsi skuldu verið rættiliga væl vardar, tí her ýðir av sokallaðum ekspertum á økinum, legði hann aftrat.

Leystliga mett, segði hann, so missir psykiatriska deild kanska 1 fólk um árið, umframt øll tey, sum deildin hevur roynt at hjálpt, men sum kortini millum ár og dag velja lívið frá, sum hann tók til.

- Og so eru tað jú øll tey, sum royna - og tey eru í roynd og veru mong - bæði eina, tvær og tríggjar ferðir, og sannlíkt eydnast tað teimum umsíðir. Er tað truplt hjá okkum á deildini soleiðis at lesa medmenniskju av og hjálpa - hvussu nógv truplari kann tað so ikki vera hjá vanligum borgarum og medmenniskjum at lesa tað sjálvmorðshótta menniskja av og royna at hjálpa?

Eyðun Joensen, sálarfrøðingur: - Vit eiga at gáa um okkara medmenniskju og grannan og møguliga beina hann inn á aðrar gongdar leiðir, sum hann í síni trongstøðu ikki fær eyga á

Eingin hending sterkari

Eyðun segði, at ein sálarlig kreppa merkir uppliving av einum knappligum og ofta uttanfyri komandi óvæntaðum hóttafalli, einum tapi ella hóttari tilveru, sum tú ikki veit tær ráð fyri ella er mentur at loysa, greiða ella handfara. Hetta viðførir ofta styttri ella longri ráðaloysi, angist, tysjandi fløktar kenslur og atgerðarloysi.

- Kreppan ger, at menniskjan noyðist at umorganisera seg fyri at koma víðari og vónandi búnast og mennast av tí avbjóðingini, sum ein og hvør kreppa er. Vit síggja sostatt, at kreppa er nær tengd at upplivaðum kenslum, villareiði, bangilsi og sorg. Kreppuuppliving við nógvum fløktum kenslum er ein púra náttúrligur máti at fyrihalda seg uppá yvirfyri einari ónatúrligari og óvæntaðari sterkari hending.

Eyðun reisti spurningin, um nøkur hending í lívinum kann vera sterkari og meira ónatúrlig, enn tá ið eitt menniskja velir at velja lívið frá og forgera sær.

Við tey, sum á ein ella annan hátt standa slíkum hendingum nær og bera svára sorg, segði sálarfrøðingurin, at sorgin nú einaferð er kærleikans prísur. Tískil er sorgin í roynd og veru bert ein váttan um, at tú hevur elskað ella í øllum førum virðismett tað ella tann, sum mistur er - tann, sum er farin. Hetta er galdandi, bæði tá ið fólk doyggja fyri egnari hond, av sjúku ella vanlukku.

- Sorgin er ein lívsváttan um evnini at vera góður við eitt menniskja, segði hann.

Hvat er sjálvmorð?

Eyðun Joensen legði síðan dent á sjávmorð og sjálv - morðsatferð sum skelkandi og kreppuelvandi fyribrigdi, og í hesum sambandi reisti hann fyrst spurningin, hvat sjálvmorð er.

- Hetta fevnir um alt, líka frá sjálvmorðstankum yvir sjálvmorðshóttanir og sjálvmorðsroyndir til endaliga fullgjørt sjálvmorð. Hetta er ein sjálvdestuktiv atferð, har tú í ringasta føri aktivt, við vilja og ofta knappliga tekur tað álvarsama stigið at forgera tær.

Hann helt fyri, at hetta kanska ljóðar einfalt.

- Hvat við teimum fólkum, sum systematiskt oyðileggja sær heilsuna, við eitt nú at drekka ella roykja seg "stille og roligt" í hel - ella eta heming á seg, hóast sukursjúku ella svølta seg í ólukkumát. Í roynd og veru doyggja fleiri á henda hátt. Hvat halda vit um ungfólk, sum regluliga melta seg við hvøssum ella á annan hátt meiða seg - og soleiðis kundu vit hildið fram.

Sálarfrøðingur segði, at tá ið ræður um sjálvmorð, er talan eisini um eitt heilt stórt "myrkatal", sum hann tók til, tí fleiri tilburðir, sum ganga undir heitinum, vanlukkur, eru í veruleikanum sjálvmorð, men verða skrásettir sum vanlukkur.

Ymiskar umstøður

Hann reisti spurningin, um til ber at skilja ímillum ymisk sløg av sjálvmorðum, ið hann nevndi sum a, b og c.

a) Væl skiljandi sjálvmorð, sum ein møgulig, tó desperat loysn uppá óyvirkomiligar trupulleikar, eitt nú ringa sjúku ella sosiala skandalisering.
- Eitt dømi um hetta slagið av sjálvmorðum er, sum vit kanska síggja tað í filmum, tá ið stjórin tekur skammbyrsuna úr skriviborðsskuffuni, beint áðrenn grannskoðarin kemur at avdúka umfatandi fíggjarundandrátt - ella í mafiafilmum, har persónurin velir at beina fyri sær sjálvum, heldur enn at vera tikin fangi og útsettur fyri svárar pínslur ella -

b) púra óvæntað sjálvmorð, sum vit standa púra býtt yvirfyri.

c) Síðan er tað sjálvmorð í samband við svára sinnissjúku, har persónurin vegna sjúkuna ikki er rættsiktaður - ella í vónleysari misnýtslustøðu, har persónurin velir at taka lívið av sær.

Hvussu kunnu vit lesa av og hjálpa einum, sum gongur við sjálvmorðstankum, og hava vit sum medmenniskju í veruleikanum skyldu til at leggja uppí ella fyribyrgja slíkum hendingum?

Eyðun viðgjørdi eisini spurningin, hvussu vit kunnu lesa av og hjálpa einum, sum gongur við sjálvmorðstankum, og hava vit sum medmenniskju í veruleikanum skyldu til at leggja uppí ella fyribyrgja slíkum hendingum? Ráða vit ikki yvir okkara egna lívi - eisini, tá ið vit velja at taka tað?

- Yvirhøvur eiga vit at gáa um okkara medmenniskju og grannan og møguliga beina hann inn á aðrar gongdar leiðir, sum hann í síni trongstøðu og møguliga eisini beinleiðis í ørviti bara ikki fær eyga á. Vit kunnu royna at fáa fram í hugaheiminum hjá tí sjálvmorðshótta aðrar loysnir - at fáa viðkomandi at hugsa um aðrar útvegir enn bara tað at beina fyri sær.

Øll hava borgaraskyldu

Sálarfrøðingurin vísti á, at tá ið talan er um sjálvmorðshóttan, sum liður í sjúkligum tunglyndi, hava vit øll sum avvarðandi, grannar ella medborgarar beinleiðis skyldu at gera okkara til, at tann sjálvmorðshótti við sálarsjúku kann koma undir læknahond.

- Her er galdandi sinnissjúkralóg viðvíkjandi tvingsilsinnlegging púra greið. Skilt verður ímillum vandaindikatión og viðgerðarindikatión. Hin fyrra merkir, at persónurin seinni av fakkunnleikanum kann vera mettur at vera álvarsamur vandi fyri lívinum hjá sær sjálvum ella øðrum. Hin seinna merkir, at sjúklingurin er í vanda fyri at versna munandi, um viðkomandi ikki fær viðgerð.

Eyðun segði, at í báðum førum krevst í minsta lagi, at persónurin, umframt at vera vandamikil, er sinnissjúkur og eitt nú hevur svakligar ranghugsanir, eitt nú um at vera lítisverdur, til bága fyri onnur ella eisini ranghugsanir um at vera forfylgdur á óveruligan hátt.

- Gerst tú vitni til ein slíkan persón og eina slíka støðu, sum granni, arbeiðsfelagi ella í aðrar mátar næsti avvarðandi, hevur tú beinleiðis borgaraskyldu til at boðsenda kommunulækna, sum kann meta um persónin og tilburðin. Metir læknin, at talan veruliga er um sinnissjúkan persón, sum harumframt er til vanda fyri seg sjálvan ella onnur, eigur kommunulæknin við hjálp frá fúta og/ella løgreglu at syrgja fyri, at persónurin skjótast gjørligt kemur á eina afturlatna sinnissjukradeild. Her kemur so fakliga ekspertisan at eygleiða og meta um sjúklingin og seta møguliga neyðuga sálarviðgerð í gongd.

Sálarfrøðingurin segði, at ein serliga álvarsamur og dapur "variantur" av sjálvmorði kann vera tað, ið rópt verður "víðkað sjálvmorð".

- Í slíkum føri kann tað koma fyri, at ein persónur tekur onnur og javnan púra sakleys við sær í deyðan. Fleiri dømi eru um fleiri slíkar og sera svárar sorgarleikir í útlondum. Vit hoyra um fráskyld foreldur, sum av berum tunglyndi og møguliga av hevndarhuga fyrst taka lívið av sakleysum børnum - og at enda av sær sjálvum. Uppaftur "makabrari" kann tað gerast, tá ið illgerðarfólkið sjálvt yvirlivir eina sjálvmorðsroynd ella í síðstu løtu angrar hana - ofta eftir at hava skatt og beint fyri øðrum sakleysum fólki.

Eingin skaðastova ella serdeild

Eyðun vísti á, at í størri samfeløgum enn okkara við munandi størri tilfeingi, hava tey sonevndar psykiatriskar skaðastovur við tilknýti til sinnissjúkrahús, har fólk - og eisini sjálvmorðshótt - kunnu leita sær innar og søkja sær hjálp beinleiðis frá gøtuni. Talan kann eisini vera um heilar deildir, sum hava spesialiserað seg í at fyribyrgja og viðgera sjálvmorðshótt og sjálvmorðsroyndir.

- Eisini hava tey í okkara grannalondum sonevndar "telefonlinjur", har til ber at ringja í eini hvørjari svárari neyðstøðu og søkja sær ráð og vegleiðing - eisini, tá ið talan er um fólk, sum ætla sær at velja lívið frá við sjálvmorði.

Eyðun segði, at prestar í fólkakirkjuni á pappírinum, sum hann tók til, hava "vakt" alt samdøgnið.

- Eg ivist onga løtu í, at prestar á hesum økinum gera eitt stórt arbeiði, sum ongantíð kemur fram, tí teir hava tagnarskyldu og sjálvsagt ikki almannakunngera síni viðtaluhagtøl.

Sálarfrøðingurin segði, at í Føroyum hava vit onga opna psykiatriska skaðastovu og sum so heldur ikki nakra serdeild við serligum tilboði til sjálvmorðshótt. Hinvegin ber altíð til hjá fólki at venda sær til vakthavandi kommunulæknan, sum annaðhvørt sjálvur kann hjálpa ella beina sjúklingin víðari til eitt nú akutta innlegging.

- Er støðan ikki akutt, men tolir at bíða eitt sindur, kunnu sjálvmorðshóttir sjúklingar gjøgnum kommunulækna verða vístir víðari til privatpraktiserandi sálarfrøðing, har sjúklingurin rindar meginpartin av gjaldinum - ella til serlækna í sálarsjúkum, har sjúkrakassin vanliga rindar allan kostnaðin.

At dugna og fjálga

Eyðun nam eisini við spurningin, hvussu til ber at dugna ella fjálga um hjá fólki, sum onkusvegna koma at standa eini sjálvmorðshending nær. Hetta kunnu vera grannar ella fólk, sum av tilvild eru komin fram á tann, sum deyður er fyri egnari hond - ella hava verið við til at tikið líkið upp.

- Hesi kunnu væl skiljandi vera sálarliga skelkað av teirri sterku uppliving, sum tað nú einaferð vanliga er, tá ið eitt menniskja velir at beina fyri sær sjálvum. Hetta er ein annar partur av tí sálarligu kreppuviðgerðini, sum er sera umráðandi, men sum stundir ikki eru at koma nærri inn á. Tó er hetta eitt nóg stórt og fjøltáttað evnið til eina framløgu fyri seg, segði Eyðun Joensen, sálarfrøðingur.

Vit hava onga skaðastovu ella serdeild til sálarsjúk í Føroyum