



Føroyingar við fobi:

TÁ ÓTTIN TEKUR YVIR

FOBI Tað eru nógv fólk, ið ræðast at eitt nú flúgva, sigla ella at vera í lyftu, men hjá summum gerst ræðslan so stór, at talan er um fobi. – Fólk leita sær hjálp, tí eitt lív við eini fobi kann verða sera avmarkandi, sigur Jegvan Z. Bæk, sálarfrøðingur, sum skipar fyri fobiskeiðum.

Rannvá G. Fossaberg

Eiturkoppar, lítill rúm, lyftur, at flúgva og sigla. Tað eru fleiri føroyingar, ið gerast so illa tilpassar av hesum, at tey kenna hjartabankan, fara at sveitta og blíva bangin av hesum tingunum. Tey hava eina fobi.

– Í mínum arbeiði hitti eg nógvum fólki, ið eru óvanliga bangin fyri ymiskum, men serliga er tað at flúgva og sigla, sum nógv ræðast. Eisini hava nógv fobi fyri smákyktum, sigur Jegvan Z. Bæk, sum hevur meir enn 30 ára royndir sum sálarfrøðingur. Eitt av hansara serøkjum er ótti, herundir øll sløg av fobium.

Fólk, sum hava fobi, hava eina sjúkliga ræðslu fyri onkrum ávísu. Ein ræðsla sum er óneyðug, sigur Jegvan

Z. Bæk:

– Tá tú hevur eina fobi, hevur tú ein ótta, sum ikki svarar til sjálvan vandan.

Øll kunnu fáa fobi

Tað finnast nógv ymisk ástøði um fobi, og hví summi fólk hava fobi. Til dømis kunnu ávís viðurskipti og ógvusligir hvøkkir í móðurlívi elva til fobi. Tað eru eisini tey, sum halda, at henda ógíliga ræðslan er nakað íborðið, tað vil siga, at vit hava útviklað ótta fyri ávísu vandamiklum tingum gjøgnum ættarlið:

– Tað eru fleiri føroyingar, sum ræðast eitt nú skorpiónir, hóast vit ikki hava skorpiónir her um okkara leiðir, sigur Jegvan Z. Bæk.

Sambært honum kunnu øll fáa fobi. Sum oftast fáa

fólk eina fobi orsaka av einum hvøkki, ella tí tey hava verið í eini ávísari stöðu, har tey eru blivin bangin. Óttin festir seg soleiðis, at tað blívur til eina fobi fyri øðrum líknandi hendingum

ella stöðum, greiðir Jegvan Z. Bæk frá:

– Ein rættiliga vanlig fobi er at ræðast eiturkopp. Tað kann til dømis koma av, at tú sum barn bráðliga hevur lagt merki til ein eiturkopp, sum

» **Summi hava ongantíð flogið og gerast púra panisk við tankan um at skula í eitt flogfar, tí tey hava hoyrt onkran sagt frá einum ringum túri, ella tí tey hava sæð um flogvanlukkur í sjónvarpi**

hevur gingið eftir rygginum á einum øðrum persóni, og tú ert blivin kløkkur av hesum. Næstu ferð tú sært ein eiturkopp, kemur hesin hvøkkurin aftur á teg, soleiðis at tú merkir eina ógíliga ræðslu.

Panikkurin fær valdið

Tá fólk blíva útsett fyri síni fobi, hugsa tey ikki skynsamt, tey gerast frá sær sjálvum, og panikkurin fær valdið:

– Tey vita væl, at teirra reaktión ikki er vanlig, men tey klára ikki at hugsa ratielt, tá tey eru í stöðuni, sigur Jegvan Z. Bæk, sum leggur afturat, at hann eisini veit um fleiri føroyingar, ið hava flogræðslu, hóast tey ongantíð hava verið í einum flogfari:

– Summi hava ongantíð flogið og gerast púra panisk við tankan um at skula

í eitt flogfar, tí tey hava hoyrt onkran sagt frá einum ringum túri, ella tí tey hava sæð um flogvanlukkur í sjónvarpi.

Jegvan Z. Bæk sigur, at fólk við fobi ofta skammast við teirra óneyðuga ótta, og tað kann gera trupulleikan enn størri.

– Hevur mann eina fobi, kennir mann ofta skomm og hugsar nógv um, hvat hini halda. Tað, at mann roynir at goyma tað fyri øðrum, kann gera trupulleikan enn størri, greiðir Jegvan Z. Bæk frá.

Viðgerð kann hjálpa

Hóast tað eru fleiri, ið royna at liva við síni fobi, gerst trupulleikin aloftast so stórur, sum árin ganga, at tey sjálvi kenna seg hava hjálp fyri neyðini:

– Tað er eyðkent fyri fólk