



VIÐGERÐ

Jógvan Z. Bæk nýtir tankafeltterapi
fyri at hjálpa føroyingum við fobi

við fobi, at tey leita sær hjálp, tá fobiin fyllir so mikið nógv, at gerandis- dagurin verður trupul. Ofta hava tey livað við fobiini í nógv ár, men fara í viðgerð, tá tey duga at síggja, at tað er møguleiki fyri at gera nakað við trupulleikan, sigur Jegvan Z. Bæk, ið nýtir tankafeltterapi sum viðgerðarhátt á fobiskeið- unum, sum hann javnan skipar fyri.

Fobiskeið við tankafelt- terapi snýr seg um at læra ávísar teknikkir fyri at basa óttanum, so sleppast kann undan fobiini:

– Teknikkurin er einkul og lættur at læra. Tað snýr seg um at avleiða tank- arnar, millum annað við at banka á ymisk støð á kroppinum, soleiðis at mann samlar tankarnar, tá

ræðslan kemur á ein, sigur Jegvan Z. Bæk, sum sigur, at hann eisini viðgerð fólk umvegis vanliga telefon og Skype.

Teknikkurin kann lær- ast av øllum, og sjálvst um tey flestu ongantið merkja nakað aftur til sína fobi eftir at hava verið í viðgerð, so er møguleiki fyri, at ein fobi vitjar aftur :

– Ein fobi kann í summ- um førum koma aftur, tí tú kanst altíð risikera at koma út fyri eini skelkandi hending ella koma í eina støðu, har tú fært ein ógvusligan hvøkk, greiðir Jegvan Z. Bæk frá.

Nýtt fobiskeið verður vikuskiftið 26. og 27. no- vember 2011.

– Nú tori eg í lyftu

FOBI Tað var ein túrur í bussinum av Oyrargjógv fyrst í 70unum, sum gjørdi, at Bjarni Sørensen úr Tórshavn fór at ræðast lítil rúm. At fara í lítlar lyftur kom ikki upp á tal, og hann hevur gingið nógvur kilometrar í trappum.

Rannvá G. Fossaberg

– Eg haldi at alt byrjaði við, at eg fór til Danmarkar. Komin á Oyrargjógv mátti eg sita aftast í bussinum, har tað var fylgt upp við kuffertum og taskum. Tá merkti eg fyrstu ferð eina øgiliga ræðslu fyri at blíva innistongdur, greiðir Bjarni Sørensen frá, sum minnst aftur á, hvussu trup- ul gerandisdagurin kundi vera, tá hann hevði fobi fyri lítlum rúmunum.

Um Bjarni skuldi í eina lyftu, merkti hann óttan á sær, áðrenn hann var komin inn í lyftuna:

– Eg fekk hjartabankan, fór at sveitta og merkti anda- neyð. Eg hugsaði ikki klárt,

men dugdi væl at síggja, at tað ikki var normalt at rea- gera soleiðis, sum eg gjørdi. Ikki einans lyftur kundu gera Bjarna bangnan, men

eisini kom ótti á hann tá hann sat í flúgvana:

– Tað var hesin óttin fyri at blíva innistongdur. Lyftur vóru ringar, men eisini tann

løtan, tá eg var komin inn í flogfarið at sita, hurðin varð latin aftur, og mann biðaði til flogfarið skuldi fara uppfrá, var øgilig, sigur Bjarni.

Óttin fyri at verða inni- stongdur fór at fylla ov nógv í lívinum hjá Bjarna, og tiskil leitaði hann sær hjálp og fór í tankafeltviðgerð. Hóast ræðslan fyri lítlum rúmunum ikki er heilt vekk, so merkir Bjarni stóran mun, eftir at hann hevur lært teknikkir frá tankafeltterapi:

– Tað er ein veldigur munur. Sjálvur dugi eg ikki at skilja, hvussu hesin tek- nikkurin virkar, men nú fari eg í allar lyftur, greiðir Bjarni Sørensen frá.

Tankafeltterapi

Tankafeltterapi er ein terapeutiskur teknikkur, ið kan loysa fleiri neilgar kenslurog sálarligar trupulleikar. Teknikkurin verður nýttur sum liður í viðgerð móti eitt nú angist, fobi, despressión og stress. Í viðgerðini verður prátað og spurt inn til trupulleikan, samstundis sum mann stimulerar energibanarnar í kroppinum, eins og mann ger í akupunktur. Ístaðin fyri at brúka nálar bankar mann ymsa staðni á kroppin.

Ræðist ikki hundar longur

FOBI Hvørja ferð Jona Sølvia sá ein hund, gjørdist hon bangin, stívnaði og fór at gráta. Eisini sjálvst um hundurin var í bandi ella innan fyri eina girðing. Í dag torir hon at vitja inni hjá familju og vinfólki, har hundur er í húsinum.

Rannvá G. Fossaberg

Í fleiri ár kundu styttri túrar oman í kioskina ella yvir til vinkonuna blíva til langar, kringlutar gongutúrar fyri 10 ára gomlu Jonu Sølviu, sum býr í Saltangará. – Øll hennara tilvera varð stýrd av óttanum fyri hundum, og tí valdu vit at gera nakað við trupulleikan nú. Soleiðis greiðir mamman, Selinda í Heiðunum, frá, og gleðist um, at dóttirin er sloppin av við sína fobi.

Óttin fyri hundum gjørdi gerandisdagin óvanliga trupl- an hjá Jonu Sølviu, fortelir mamman:

– Hon tordi ongantið inn í hús, har hundar vóru. Hon gekk ofta langar umvegir fyri at sleppa undan hundum og var í heila tikið árvakin, tá hon gekk úti.

Selinda heldur, at óttin stavar frá tí ferðini, tá dótt- urin sum 4 ára gomul upp-

livdi, at ein hundur kom ímóti henni og hoppaði upp og vildi spæla. Hóast hund- urin ikki var illur í sær ella nakad, so var hendingin ein sannur skelkur fyri Jonu Sølviu, heldur Selinda:

– Eftir hendingina varð tilveran hjá gentuni stýrd av óttanum fyri hundum. Vinfólkin, sum høvdu hund heima við hús, máttu altíð koma inn til okkum at spæla, tí Jona Sølvia tordi ikki inn til teirra.

Mammuni gjørdist skjótt greitt, at Jonu Sølviu hevði tørv á hjálp, tí jú eldri dótt- urin bleiv, jú størri bleiv trupulleikin við ræðsluni fyri hundum. Selinda hevði frætt um tankafeltviðgerð, og fyri fáum vikum síðan fór hon við Jonu Sølviu til Jegvan Z. Bæk, sálarfrøðing, fyri at dótturin skuldi fáa eitt vanligt lív aftur. Og viðgerðin gekk væl, fortelir Selinda:

– Tey bæði prátaðu, og

Jona Sølvia lærði at brúka bankitekknikkir og at siga setningar, tá hon sær hundar og verður bangin.

At viðgerðin hevur

hjálp 10 ára gomlu gentuni, er lítil ivi um. Hóast hon onkuntið ræðist hundar, sum hon ikki kennir, so er gerandisdagurin blivin nógv lættari:

– Nú tori eg væl inn til míni vin- fólk, sum hava hund, og eg tori eisini at kína hund- um, sigur ein fegin Jona Sølvia.

