

KJAK

Oprop til danan Virgar T. Dalsgaard

**Bogi Gaard
Jonsen**
Sørvági

Tú Virgar hevur nú í ein heilan mansaldur sitið við delerium tremens (mølu-dillu og mølagron) niðri í Danmark og hunddálkað føroysku tjóðskaparrørsluna, bæði tey núlivandi og tey undanfarnu.

At tú sum strandaður 68-ari í Danmark hevur átikíð tær uppgávuna at siga, hvussu vit skulu búleikast í Føroyum, er ein dekan og stórir gloypibiti. Men tað sær út til, at tú hevur

fullan stuðul frá teimum svartastu afturhaldskreftunum í Føroyum, tað vil siga Sambandsflokkinum og Fólkaflokkinum.

Hetta skal vera ein áheitan til tín um at gevast við hesum hatursfulla goraganginum. "Krage søger mage", sigur eitt danskt orðatak, so verð tú bara í frið niðri í Danmark við øllum tínum negativu tankum um alt, sum bara luktar av føroyskum dirvi og mansmóti til at standa á egnum beinum.

Við tjóðskaparheilsan



Bergur A. Dalsgarð
sjúkrarøktarlesandi

Vit tosa altíð um, at vit skulu hava virðing fyri okkara medmenniskjum, og at vit ikki skulu seta okkum sum dómarar fyri fólki, ið eru øðrvísi enn vit sjálvi. Hetta er sjálv kjarnin í kristindóminum – næstrakærleikin, ið bindur okkum saman í staðin fyri at skilja okkum sundir. Men í kristna oyggja-

landinum Føroyum hava nakrir grannar savnað inn undirskriftir fyri at mótmæla, at sálarsjúk flyta inn í eini hús, ið Bústaðir hevur leigað.

Tað er nakað svínarí, tá fordómar verða tiknir fram um menniskjaligar eygleiðingar. Teir søguliga kendastu forfylgjararnir av fólki við sálarsjúku vóru Stalin og Hitler; ógvuslig samanbering, men so er støðið lagt fyri, hvussu keddur og óður eg verði av slíkari púra ósakligari diskriminátión.

Líka nøkur hardcore facts at fyrihalda seg til:

- Depressión er ein sera vanlig sjúka. Umleið 500.000 danskarar verða raktir av svárari depressión eina ella fleiri ferðir í lívinum, og enn

fleiri uppliva mildari sløg av depressión.

- Fimti hvør danskari verður onkuntíð í lívinum raktur av angist. Tað er ymiskt, hvussu hart hvør verður raktur, men talið er tó so høgt, at ein av teimum serfrøðingum, ið vita mest um angist, psykiatarin Marianne Breds Geoffroy, ikki heldur sær frá at rópa angist fyri eina fólksjúku.
- WHO setur sálarsjúku og líkamliga sjúku púra javnt, tá ið tað kemur til at meta um heilsuna hjá fólki. Høvdu tit eisini savnað hesar undirskriftir, um talan var um persónar í koyristóli?

Tað eru tvær síður í hesum málinum. Fyri tað fyrsta er tað úti av lagi vánaligt av

Bústaðum sum alment felag at lata fordómarnar hjá nøkrum grannum elva til órættvísa diskriminátión. Fyri tað næsta er tað óhoyrt vánaligt av menniskjum at savna undirskriftir fyri at halda øðrum menniskjum niðri – allarhelst er hetta gjørt í ótta, men tað tekur ikki meira enn 5-10 minuttir at finna útav, at fólk við sálarsjúku eru akkurat sum tú og eg, tey hava bara nakrar aðrar trupulleikar at dragast við.

At spæla fyribyrgir sálarsjúku

Jógvan Philbrow

Var fyri nøkrum árum síð- Í eini grein úr “American journal of play”, á vári 2011, skrivar Peter Gray, sálarfrøðingur og granskari innan spæl hjá børnum um ein møguligan samanhag millum minkandi sjálvstýrdum spæli (frítt spæl) hjá børnum og hækkandi sálarsjúku.

Minkandi spæl

Í greinini vísir Peter Gray á eina gongd, har børn í minni og minni mun sleppa at avgera sjálvi hvar og hvussu tey spæla. Frá tí at tað var vanligt í 50'unum og 60'unum í USA at síggja børn spæla úti á vegunum, eru veginir vorðnir manntómir – og sær man ein hóp av børnum í dag, eru tey í onkrum búna og ígongd við onkrum vaksnamannastýrdum tiltakið – sum oftast innan onkra ítróttargrein. Kanningar siga at skúlagongdin økist, nøgdin av skúla-tingum økist – samstundis broytist spælmynstri frá at vera úti til at vera frammanfyri skermar.

Hesa gongd kenna vit væl aftur í Føroyum, har vit í dag síggja færri og færri børn spæla úti ella í vaksnastýrdum spølum.

Dagstovnar, longri skúla-

dagar og meira skipað frítíðarvirksemi hevur avloyst rúmi fyri tí frælsa ella fría spælinum.

Sjálvandi er ein partur av hesum grunda á øktar vandar, s.s. økt ferðsla. Men tað setur so krøv til dagstovar, skúlar og frítíðarvirksemi, at hesi taka hædd fyri broyttu viðurskiftunum/umstøðunum og hjálpa børnunum at finna rúm fyri tí fría spælinum.

Sálarstøðan

Kanningar sum Peter Gray vísir á, um øktar sálarsjúkur kunnu nevast t.d. Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI), ein leypandi kanning frá 1948, har tey hava kanna børn millum 9-11 ár, vísir at børn í størri og størri mun kenna seg strongd og líða av tunglyndi – hetta talið bleiv umleið áttafalda frá 1948 fram til 1989. Hendan kanningin passaði eisini væl við hækkandi talið av sjálmorðum í sama øki.

Ávirkan á tilveruna

Aðrar ábendingar um at børn er verri fyri sálarliga, í dag, í mun til fyrr, er at børn hava minni kenslu av, at hava ávirkan á egi lívið. Tað eru færri og færri stóður

har barnið hevur møguleika, at fylgja síni egnu dagskrá og fleiri og fleiri stóður har barnið er noytt, at fylgja reglum og skipanum, ið vaskin hava sett í verk. Hetta í sær sjálvum fyllur børn við einari kenslu av, at okkurt ringt fer at henda – sum tey ikki fáa stýrt – og førir hetta eisini til strongd og tunglyndi.

Ein kanning við heitið “the Children’s Nowicki-Stricklund Internal-External Control Scale (CNSIE)”, sum hevur koyrt frá 70’ini fram til nú, mátar hvussu børn/ung kenna seg stýrd av sær sjálvum (innarastýring) og ella øðrum uttanfyristandandi viðurskiftum (uttari stýring), vísir at børn í minni og minni mun kenna seg hava ávirkan ella at kunna stýra sínum egna lívi. Børnini trúgva meira og meira, at tey eru fanga og hjálparsleys.

Narcissisma

Ein gongd har børn gerast meira sjálvupptikin og ávirka av tí sum kemur uttanifr – tað at vera ríkur, síggja gott út og eiga flott og dýr ting, er eisini nakað sum vindur uppá seg. Hetta hevur ein kanning, ið byrjaði síðst í 70’unum víst. Kanningin kallast “The Narcissistic Per-

sonality Inventory” (NPI). Hetta vísir at børnini eru vorðin meira sjálvupptikin og hava meira anti-sosiala atferð. Narcissisma hevur tað við sær at fólk gerast meira upptikin av “tingum”, og halda at onnur fólk og ting gera tey lukkulig, meðan innara sálarlívið er heldur veikt. Tá tú heldur at onnur enn tú sjálvur hava ábyrgdina fyri tínnari eydnu, er skjótt, at verða skuffaður. Hetta er samstundis tað sum marknaðarkreftirnar/marknaðarføring tykist at ala fram.

Hví hevur hetta samband við minkandi frítt spæl?

Peter Gray vísir á at børn, ið fáa góðar umstøður at spæla frítt við onnur børn, fáa eitt betur sálarlív og menna sunnari sosial evni.

Í spælið mennir barnið náttúrligu evnini at fylgja sínum áhuga og evnum. At liva í nú’inum - uttan at skula á skeið í mindfulness, joga ella okkurt líknandi.

Í spælið mennir barnið evnini at taka avgerðir, loysa vandamál, stýra sær sjálvum og at fylgja reglum.

Í spælið mennir barnið evnini at stýra kenslum, lærir hvussu man fær vinir og

hvussu man virkar á jøvnum føti við onnur.

Stutt sagt, spæl ger børn glað, og harvið minkar tað um “ólukkulig” børn.

Hetta við minkandi úti spælið er í sjálvum sær møguligar orsøkir til at onnur ting stinga seg upp, sum t.d. ADHD og annað. Børn skulu í dag allatíðina tillaga seg einum stýrdum heimi, tey hava ikki sum fyrr møgu-

leika at menna síni evni í frið og náðum.

Greinin sum hetta er tikið úr kann lesast á heimasíðuni: psychologytoday.com/experts/peter-gray.

So mín áheitan á myndugleikarnar er - hugsíð meira um at skapa betri og frælsari umstøður soleiðis, at vit økja um møguleikarnar fyri frælsu/fríum spæli.

Bókakvøld í Bygdarhúsinum í Leirvík

Sunnukvøldið 26. oktober kl. 20:00 við sangi, tónleiki, upplestri, kunning og felagssangi við einum drekkamunni omaná. Góð jólatilboð uppá bøkurnar hjá Monicu, Stumann og Martin.

Fyrireikararnir