

NÚ FÁA NÆMINGAR ÓKEYPIS SÁLARHJÁLP

Á miðnámsskúlunum í Føroyum eru umleið 3000 næmingar, um handverkarnarnir verða taldir við. Fyrr hava næmingarnir ikki kunna farið ókeypis til sálarfrøðing, um tørvur hevur verið á tí, men hetta er nú broytt

Annika Kunoy Im

Løgtingið hevur frá 1. januar í ár játtað 600.000 til Mentamálaráðið at brúka til sálarfrøðing til miðnámsskúlanæmingar. Hetta er peningur, sum er markaður til at hjálpa næmingum, sum hava brúk fyri hjálp ella vegleiðing frá sálarfrøðingi.

600.000 krónur svarar til ársløn hjá alment settum sálarfrøðingi, og hvørt hetta verður til ein sálarfrøðing, sum tænar øllum landinum, ella tímarnir verða lutaðir prosentvís til hvørt øki, er enn ikki avgjört. Tilmæli frá skúlunum er sent inn, og nú liggur bólturin hjá Mentamálaráðnum. Enn er ongin avgerð almennakunngjørd um, hvussu peningurin verður nýttur.

Sum nú er senda skúlarnir næmingar, sum eru í sálarligari kreppu, til egnan kommunulækna, líkamikið hvør trupulleikin hevur verið. Kommunulæknin avger síðani, um næmingurin fær ávísing til sálarfrøðing. Fær hann ávísing, skal hann allikavæl gjalda 60 prosent av kostnaðinum sjálvur. Sálarfrøðilig viðgerð við sálarfrøðingi undir Heilsutrygd kostar 739 krónur hvørja ferð.



– Hetta hevur miðnámsskúlanæmingurin, sum ofta er illa fyri, ikki ráð til, ella yvirskot til at raðfesta, sigur Hanna Jensen, lestrarvegleiðari á Studentaskúlanum og HF-Skeiðnum á Kambsdali. Hendan játtanin verður tí ein stoytkoddi fyri tey, sum ikki eru sjúk, men kanska kunnu blíva alvorliga sálararliga sjúk ella tunglynd, um teir ikki verða loftað nú.

– Í dag er tað soleiðis at skúlarnir av neyð hava betalt seg til nakrar tímar her og har, tí tað var so neyðugt, sigur Hanna Jensen.

Hon heldur, at tørvurin fyri sálarfrøðingi í modernaða samfelagnum er stórur. Kanningar vísa, at ung í dag eru viðkvæmari, enn tey vóru fyrr, áðrenn vit øll vóru stovnsett frá vøggustovualdri. Fyrr vóru nógvir av trupulleikunum, vit dragast við, loystir heima, har foreldur og familja vóru tøk. Í dag er ongin heima, og børnini eru á stovni og í skúla. Trupulleikin er eisini, at stovnarnir ikki hava terapeutiska partin við, og børn og ung ganga einsamøll við trupulleikum sínum og hava brúk fyri at tosa við onkran, greiðir Hanna Jensen frá.

– Vit hava ikki fyllt stovnarnar við teimum tilboðnum, sum man annars hevði havt. Var man enn heima, so hevði man havt handan samtalu partin við, sigur hon.

Øll menniskju, sum umboðaði eru í samfelagnum, eru eisini umboðaði innan skúlagátt. Tí er tað ymiskar grundir til, at ung hava brúk fyri einum slíkum tilboði. Summi hava strongd, tunglyndi, kropsligar sjúkur, hava verið fyri ágangi, ella hava annað at dragast við, sigur hon.

Tað er nógv press á næmingum á miðnámi. Krøvini eru høg, bæði innan- og uttanífrá. Tað er eitt støðugt trýst á at fáa góð úrslit, hava høg mál, tora at fara út í heim, hava spennandi frítíðarvirksemi, vera sosial og arbeiða fyri at tjena pening.

– Tað er so nógv sum byrjar at spretta fram, tá ung ganga í miðnámi. Hjá onkrum eru neurosir á veg og hjá øðrum sprettir gomul sorg upp um minnir sum ikki avklárað. Knappliga er alt á borðinum, blandað við presentatións-angist, at tey ikki makta onkra lærugrein, og tað sosiala lívið í einum flokki. Tá eigur man at mæta teimum. Tað er tann fyriryrgjandi parturin, sum kann loysa seg, sigur Hanna Jensen.

SÁLARFRØÐINGURIN – ANSA EFTIR TÍNI SÁLARLIGU HEILSU

Ung undir útbúgving eru undir serligum trýsti. Hetta trýstið kemur bæði innan, frá einum sjálvum, men eisini uttan, frá samfelagnum. Til ber at vera tilvitaður um, og taka stig til at ansa eftir eins egnu sálarheilsu, sigur Malan K. Zachariassen, sálarfrøðingur

Kenn tín heila!

Ongin heili er líka. Summir duga væl at loysa matamatiskar trupulleikar, men ikki so væl sosialar avbjóðingar. Aðrir hava stóran fantasi, men niðursett uppmærksemi. Ongin heili er betri enn ein annar, tað er brúk fyri øllum. Kennir tú tín heila, kanst tú lættari biða um hjálp og samstundis áseta tínar avbjóðingar.

Ven teg at góðtaka

Og gloym undanførslur og ynskitankar. Skúlaing eru torfør og einki stuttlig. Lat ikki tín heila lumpa teg til at hugsa um alt annað enn skúlaing og hjálpa tær at gera umberingar fyri ikki at gera tey. Kenn tíni

undanførslumynstur og ven teg at góðtaka støðuna, sum hon er. Ger hjálpsamar handliætlanar ístaðin.

Kvöld terapi

Gransking vísir, at 80% av okkara tankavirksemi er negativt. Hetta er normalt, men stressandi. Set teg hvørt kvöld og hugsa um dagin, sum er farin. Finn trý góð ting ella løtur og skriva tær niður. Soleiðis venur tú teg til at siggja tað góða í gerandisdegnum.

Ven tyrlusjónarhorn og stýr dómaranum

Tá tú kennir teg ovurstrongdan av øllum uppgávuunum, tú hevur fyri, og alt kennist

vónleyst... Ímynda tær so, at tú fert við einari tyrlu uppfrá støðuni, sum tú ert í og fært eitt greitt yvirblik yvir alt sum gongur fyri seg. Hava tamarhald á tínum innara dómara. Døm eyðmjúkt, realistiskt og rættvíst, grundað á fakta, eins sum tú vildi mett um ein vin.

Lat virðini vera tín vegvísara

Hvat er týðningarmest fyri teg? Hvat ynskir tú skalt mynda títt lív? Hvat ynskir tú, at onnur merkja, tá tey eru saman við tær? Hava vit okkara virðir frammanfyri okkum og eru tilvitað um tey, vísa tey veg eisini tá ið alt sær svart út, tí virðir líma alt saman.

Pausa

Gransking innan kognitiva sálarfrøði hevur staðfest, at heilin hjá okkum bara hevur eitt ávíst fyríbils goymslurúm fyri vitan. Ein heilapausu hjálpir eina løtu hvønn dag tær í longdini at reflektera og savna teg betri. Ein heilapausa snýr seg um at slökkja fyri øllum ófriði og venda uppmærksemi ímóti tínum kroppi og andadrátti.

Hav tað stuttligt!

Gloym ikki at hava tað stuttligt! Hetta er ein heilt serlig tíð í lívinum, sum uttan iva fer at mynda teg sum ein persón. Skapa tær nógv góð minni, tí tað snýr lívið seg um.