



Barnsburðartunglyndi

Sanne Storm

BARNSBURÐAR- TUNGLYNDI: HJÁLPI SKAL KOMA FYRR

Tá ein mamma verður rakt av barnsburðartunglyndi, er tað ikki bara hon sjálv, ið verður rakt av sjúkuni. Barnsburðartunglyndi rakar eisini barnið, makan og restina av familjuni. Tí hevur Sanne Storm sett sær fyri at granska í evninum við at seta gongd á eina granskingarverkætlan, ið hevur til endamáls at komu mammuni fyrr til hjálpar. Helst meðan hon gongur við barninum.

Ofta skilir mamman ikki sjálv, hvat tað er, sum hendir við henni og er plágað av skuldarkenslu

EILEN ANTHONIUSSEN

Ein kvinna, ið gongur við barni, ber boð um lív. Og fyri flestu kvinnur, er tíðin, mamman gongur við barninum, merkt av vón og gleði yvir at seta nýtt lív í verðina. Men soleiðis er tíverri ikki altíð. Tøl frá Gigni vísa, at føroyskar mammur, sum á hvørjum ári verða staðfestar við barnsburðartunglyndi, eru í hægra endanum. Heilar 60-70 mammur verða á hvørjum ári staðfestar við barnsburðartunglyndi, ið krevur viðgerð. Ein av teimum, ið hevur fingist nógv við at linna um barnsburðartunglyndi, er musikkterapeutur Sanne Storm, sum starvast á Psykiatriska Deplinum á Landssjúkrahúsinum.

Tá ein mamma verður rakt av barnsburðartunglyndi, er tað ikki bert hon sjálv, ið verður rakt, men eisini barnið, makin, ja øll familjan verður rakt av sjúkuni. Tí meta vit tað at vera umráðandi at seta inn við hjálp so tíðliga sum gjørligt, sigur Sanne Storm.

Sanne greiðir frá, at fleiri av mammunum, ið koma til viðgerð hjá



Sum er, ber ikki til at siga, um ein serligur bólkur av kvinnum er meir útsettur fyri at fáa barnsburðartunglyndi enn annar, og tað er júst hetta, ið granskingarverkætlanin hjá Sanne hevur til endamáls at kanna.



henni, siga seg merkja sjúkueyðkennini, longu meðan tær ganga við barninum. Samanborið við tøluni frá altjóða granskingini á økinum, eru tað líka nógvar mammur, ið kenna seg tunglyntar undir sjálvum barnsburðinum, sum eftir at barnið er komið í verðina.

– Tað, at mamman hevur angist og tunglyndi at dragast við undir barnsburðinum, spælir ein týðandi leiklut fyri, hvussu mamman upplivir barnsburðin, um barnið verður føtt til

tíðina, og um barnið trívist og tekur uppá í vekt sum tað skal.

Tann stóra broytingin

Sum musikkterapeutur við drúgvum royndum við mammum, ið tørva hjálp til at koma seg frá barnsburðartunglyndi, kennir Sanne Storm alt til mekanismurnar handan sálarligar kreppur, sum barnsburðartunglyndi jú er.

– Tað verður so týðiligt í júst hesum málbólkinum, hvussu kroppur og

sinn spæla saman, og hvønn týðning eitt gott netverk hevur fyri okkara trivnað. Tey typisku sjúkueyðkennini fyri barnsburðartunglyndi er kenslan av angist, og tað stressar jú kroppin, um tú í longri tíð gongur við angist.

Sum er, ber ikki til at siga, um ein serligur bólkur av kvinnum er meir útsettur fyri at fáa barnsburðartunglyndi enn annar, og tað er júst hetta, ið granskingarverkætlanin hjá Sanne hevur til endamáls at kanna. Men tað er greitt, at tað eru ymisk viðurskifti, ið kunnu spæla ein leiklut. Eitt nú sosialar umstøður sum bústaðarviðurskifti, figgjarliga stóðan og netverkið við familju og vinir.

– Summar mammur kenna seg øgiliga einsamallar um tær gerandisligu uppgávurnar, ið fylgja við at hava fingið eitt barn. Í heila tikið er tað ymiskt, hvussu vit eru rustað til at taka ímóti so stórum broytingum í lívinum, sum tað er at fáa eitt barn.

Hon greiðir frá, at tað at gerast foreldur hevur nógvar broytingar við sær, sum byrja langt áðrenn barnið kemur í verðina.

– Fyrst skalt tú fyrireika teg bæði

