

Afturum strongd

LÍVSHAÆTTISLIG
ALMENN LEIÐSLA

– Tann gamli, kapitalistiski stjórin í klædningi, sum stórsmílandi situr við sigar í munninum og pengaposa í hondini, er ikki til longur. Í dag er tað heldur tann almenni leiðsluformurin, ið rátt misnýtur starvsfólkið, sigur Suni Poulsen, sálarfrøðingur

BARBARA HOLM

Strongd, tunglyndi, angist. Meditation, renn ein túr, ven meira, ver sosial. Sov nógv. 10 tips til, hvussu tú sleppur av við stress. 15 tips til at sleppa av við tunglyndi. Nú nærkast veturin, og soleiðis sleppur tú undan vetrartunglyndi.

Harragud tað er strævið at lesa um stress allatíð. Eg fái stress av tí.

Og vanligi føroyingurin fær ivaleyst eisini stress greinar út gjøgnum oyruni. Tað er yvir-eksponerað í ólukkumát, og í dagligari talu er eisini komin inflatión í orðið. Stress er ikki tað sama, sum at hava nógv at gera. Og at hava nógv at gera er ikki tað sama, sum at vera stressað.

Eg havi gjøgnum ár og dag skrivað nógvar greinar í lættara og tyngra endanum um júst hetta forpoppaða fyrbrigdið, sum vit øll hava kvalma av.

Men tá eg hyggi rundan um meg og leiti eftir journalistiskum greinum og vinklum at taka upp, renni eg meg ferð eftir ferð í tað sama. Fólk, serstakliga tey, sum arbeiða við fólki, eru niðurundir komin í strongd.

Men er tað nakað nýtt, eg kann skriva um tað? Ber til at koma tættari at, hví vit øll eru so ófatiliga strongd, at vit brúka meginpartin av frítíðini til at finna útav, hvussu vit sleppa av við henda lorta fylgisveinin?

Í 2014 gjørdi Starvsmannafelagið eina kanning um strongd. Í fram- løguni, sum sæst á heimasíðuni hjá teimum stendur, at eitt boð er, at heili 14 føroyingar doyggja av strongd hvørt ár!

Eitt annað boð er, at føroyingar



Hvat er tað ikki ironiskt, at vit hoyra allatíðina okkurt um strongd. Vit eru meira tilvitað enn nakrantíð, og allikavæl blíva alsamt fleiri fólk brotin av sjúkuni
Sunni Poulsen

hava 300 innleggingar á sjúkrahúsi vegna strongd, og umleið 30 føroyingar enda sum fyrítíðarpensjónistar vegna strongd. Tað er also ikki smávegis hættislig lívsstílsjúka, vit hava við at gera.

Eg havi prøvað at kanna tað, lisið greinar á útlendskum miðlum í tyngra endanum og leitað runt í Føroyum eftir onkrum, sum kann geva okkurt nýtt um stress til okkum frammanundan »irriterað inn á stress miðling« føroyingar.

Og eg fann Suna Poulsen, sálarfrøðing. Fyrsti spurningurin hann fekk var, um loysnin upp á hetta stressið kann vera at gera sum sviar og seta arbeiðsdagin niður á seks tímar heldur enn átta.

– So kann eg spyrja teg, veitst tú av, at størsti bólkurin raktur av strongd eru tey arbeiðsleysu, spyr Suni Poulsen vitandi um, at mitt

alt ov einfalda boð upp á eina loysn ikki er tað endaliga svarið.

– Vit kunnu symptombehandla, men fyri at sleppa av við strongd mugu vit niður í kjarnuna av trupulleikanum, sigur Suni Poulsen.

Hann er samdur við mær í, at fólk blíva svøk av at hoyra um strongd.

– Hvat er tað ikki ironiskt, at vit hoyra allatíðina okkurt um strongd. Vit eru meira tilvitað enn nakrantíð, og allikavæl blíva alsamt fleiri fólk brotin av sjúkuni, sigur Suni Poulsen.

Hvør er so orsøkin til, at vit eru so stressað? Spyrji eg við vón um at skilja, hvørjar loysnir kunnu vera har úti. Tí eitt er vist – vit eru eins plágað av stress sum onnur fólkasløg.

Førleikarnir

Fyrstu mugu vit ein stuttan túr at heilsa upp á strongd og hennara eyðkenni, nú Suni Poulsen hevur átiðið sær at greiða frá hesum kompleksa spurningi. Eingin veit ordiliga, hvat strongd er, sigur hann mær. Tí eingin altjóða góðkend diagnosa er upp á strongd. Ert tú stressað, so stendur t.d. í tíni læknajournal, at talan er um belastningsreaktión.

– Man kann bíta tað í fýra felti. Vit hava tað grøna, har tú ert trýstur, men tú hevur yvirblikk, og tú veitst, hvat tú skalt gera, og hvussu tú skalt gera tað. Vit hava tað gula, har tú til dømis fært hjartabankan, høgt blóðtrýst, diffusa pínu, og tú klárar ikki at konsentrera teg, og tú gloymir. Tú sovna kanska ikki so lætt, og tú yvirskipað mistrívist. Tað reyða feltið er tá, vit byrja at siggja, at

fólk fáa angist tilburð. Tú knekkar, grætur uttan at vita hví, hyggur í skermin í tímar uttan at nakað hendir. Hevur onga orku, einki yvirlit. Tú arbeiðir harðari og harðari, men nógv minni kemur burtúr. So er tann blóðreyði kassin. Har fært tú eitt totalt sálarligt og kropsligt samanbrot, sigur Suni Poulsen.

Tað eru ymiskar orsøkir til, at vit koma út í tað blóðreyða feltið, har fólk kunna gerast invalid, fyrítíðarpensjónistar og í ringasta føri doyggja av tí. Men tað eru serstakliga tey, sum dagliga arbeiða beinleiðis við fólki, sum eru í størst vanda

Tað almenna og tað privata

Vit mugu eisini hyggja eftir broytingunum á arbeiðsmarknaðinum seinastu árin, um vit skulu skilja hví mong okkara fara niður við strongd.

Meðan fólk fyrr vórðu niðurslitin kropsliga av hørðum arbeiði, so verða vit í dag niðurslitin sálarliga av arbeiðsmarknaðinum.

Fyrr var tað so, at tað var tann privati arbeiðsgevarin, sum var reyvarholið. Tað var hann, sum pressaði sitrónina inntil fólk ikki kláraðu meir. Tað er tað ikki í dag. Hví? Tí privati arbeiðsgevarin hevur funnið útav, at tað er bad for business at hava strongd arbeiðsfólk.

– Man kann siga, at í dag er tað tann almenni arbeiðsgevarin, sum er reyvarholið. Tað er har sitrónin verður pressað til tað óendaliga, og fólk knekka, sigur Suni Poulsen og heldur fram.

– Politikararnir og almennu leiðararnir tosa um effektiviseringar. Tað skal alt gerast upp í