

SKJÓT HJÁL ALTAVGERÐ

Tað hefur verið serstakliga torført hjá føroyskum mammum við tunglyndi í mong ár, men støðan er batnað seinastu árin, tí meir verður tosað um hetta og tí fáa fleiri mammur nú ta hjálp, sum teimum tørvar

ANNIKA KUNOY IM
ANNIKA@SOSIALURIN.FO

Í 2009 byrjaði arbeiðið at screena mammur fyri barnsburðartunglyndi. Tað var samstarv millum námsfrøðing, heilsusystur og psykiatriska depilin. Endamálið var at kanna, hvussu nógvar føroyskar mammur høvdu tunglyndi eftir barnsburð og at lofta hesum mammum og veita teimum ta hjálp, sum teimum tørvaði.

Screeningin var sporadisk og nakað tilvildarlig í byrjani, men síðani februar mánað 2012 hava allar føroyskar mammur fingið spurnarblað frá heilsusystur sínu, ið skal meta um, hvørt mamman stríðist við tunglyndi, og síðani veita tá hjálp, ið tørvur er á.

Av tí at screeningin ikki fevndi um alt landið, tá heilsusysturin vitjaði Vigdis Skorheim í 2011, so hefur hon ikki verið tann einasta mamman ta tíðina, sum ikki hefur fingið ta hjálp, sum hon hevði

tørv á, greiðir Sanne Storm, PhD og samskipari av viðgerðartoymi hjá kvinnum raktar av perinatalangist og tunglyndi á Psykiatriska Depilinum, frá.

Sertoymi veitir hjálp

Á Psykiatriska Deplinum á Landsjúkrahúsinum er eitt sertoymi, sum hefur savnað saman vitan um barnsburðartunglyndi. Toymið hefur arbeitt saman í nøkur ár, og Sanne Storm er ein av teimum, sum hefur verið við frá byrjan av.

Tær mammur, sum hava tørv á hjálp, fáa ofta hjálpina frá millum annað Sanne Storm. Hon greiðir frá, at føroyski tøluni frá 2012 vísa, at á leið 12 prosent av 612 føroyskum mammum stríddust við barnsburðartunglyndi tá, men fyrilit skal takast fyri, hvussu tøluni tulkast. Hon heldur, at tøluni líkast teimum í grannalondum okkara.

Tá samstarvið byrjaði og hjálpin varð skipað, var upplagt, at tilboðið mammur við tunglyndi fingi, var á Psykiatriska Depilinum. Sanne Storm greiðir frá, at nógvar broytt seinstu árin, og tá broytingar aftur verða gjørdar, er ikki neyðugt, at tilboðið einans liggur har.

– Á Psykiatriska Depilinum bjóða vit mammum samrøðu skjótast til ber, og tá greiða vit frá, hvat tunglyndi snýr seg um, og hvat ein kann gera fyri at basa tí. Í høvuðsheitinum snýr tað seg um at samstarva við mammuna um, hvørja hjálp henni tørvar, sigur

Sanne Storm, sum hefur arbeitt í psykiatriini í 25 ár, og hon leggur afturat, at tilboðini eru ymisk.

– Tá vit tosa við eina mammu, sum hefur barnsburðartunglyndi, so verður hugt at hvat eyðkennir mistrivnaðin, og hvat slag av viðgerð mamman hefur hug at royna. Umframt samrøður og kognitiva viðgerð er eisini møguleiki at fáa viðgerð gjøgnum tónleik, sigur hon.

– Tær flestu mammurnar ynskja ikki heilivág men vilja klára seg uttan. Tó, so er tørvur á heilivági fyri barnsburðartunglyndi í summum førum, hóast tað sjáldan er neyðugt, sigur hon.

Umráðandi við skjótari hjálp

Sanne Storm greiðir frá, at barnsburðartunglyndi ikki er líkt tunglyndi annars, tí tað er tengt at nýggju tilveruni, sum mamman er í. Barnsburðartunglyndi er ofta lættari viðgera og fær mamman skjóta hjálp gongur skjótt rætta leið. Trupulleikin vaksur um mamman ikki leitar sær hjálp og fær viðgerð.

Vísir spurnarblaðið, sum heilsusysturin gevur nýggju mammunum, at ein mamma er tunglynt, so fær hon hjálpina frá Sannu og toymi hennara. Onkuntíð heldur mamman ikki, at talan í hennara føri er um tunglyndi tengt at barnsburði, men hon fær tilboðið kortini, tí tunglyndi er í barnsburðartíðini, greiðir Sanne Storm frá.

– Tá ein tunglynt mamma kem-

ur til okkara, kenna vit ofta, at hon kanska fyri fyrstu ferð kennir seg hoyrda. Mammurnar hava nógvar trýst á sær í gerandisdegnum, og samfelagsmentanin leggur upp til, at tær eru góðar mammur, glaðar og klára alt, sigur hon.

So kenna summar mammur, at tær missa fótafestið, kenna seg illa fyri, orka ikki ella vilja burtur úr støðuni tær eru í. Tað verður óruddiligt í húsinum, tí mamman ikki hefur orku til at rudda, og mamman er í eini ókendari støðu og kennir ikki seg sjálva aftur, greiðir Sanna Storm frá.

– Hetta eru sterkar kvinnur, ið hava vanlig arbeiði, men sum knappliga missa fótafestið og eru í eini støðu, sum tær ikki hava verið í fyrr. Tá verður ein yvirtikin av kenslum og tá er torført at skilja støðuna og greiða frá fyri sær sjálvari og øðrum, hvat hetta snýr seg um, sigur hon.

Kunning er avgerandi

Sanne Storm leggur afturat, at tað í mong ár hefur verið serstakliga torført hjá føroyskum mammum at stríðast við barnsburðartunglyndi. Seinastu árin er støðan nógvar batnað, tí meir verður tosað um hetta svára evnið, og tí fáa fleiri mammur ta hjálp, ið tær hava tørv á.

Tá byrjað varð at screena mammur fyri tunglyndi, máttu heilsusysturnar av og á traðka varliga og vanda sær um orðini. Umráðandi var, at væl varð greitt frá um, hví royndin skuldi takast. Dentur varð eisini lagdur á, at um-



Hevur barnið bert relatióin til eina deprimeraða mammu, so

er sannlíkt, at barnið fær trupulleikar seinni í lívinum. Trupulleikarnir koma ofta til sjóndar í tannáringarárunum og fevna millum annað um læringarevni, tilknýting til onnur menniskju, angist ella tunglyndi