



Angist



Heitið angist verður nýtt sum eitt samheiti fyri eyðkenni, sum verða sjónlig, tá fólk, ið uppliva vanda, verða árvakin og klár til eina stríðsstøðu. Angist verður tó ein trupulleiki, tá ein fær hesi eyðkennini, hóast ongin vandi er á ferð

ANNIKA KUNOY IM

ANNIKA@SOSIALURIN.FO

Tað finnast ikki føroysk hagtøl, ið siga, hvussu nógv stríðast við angist, men staðfestast kann, at vit í Føroyum ikki eru øðrvísi enn aðrastaðni.

Kanningar á økinum vísa, at sannlíkt er, at angist er sera útbreidd og vanlig. Psykiatrifonden.dk skrivur, at ein stór kanning, sum varð gjørd í fleiri evropeiskum londum, vísti, at á leið 12 prosent uppliva angist í einum tíðarskeiði á eitt ár. Ein onnur norsk kanning

vísti tó, at talið var heilt uppi á 20 prosentum.

Kanningar vísa, at tað eru fleiri kvinnur enn menn, ið líða av angist. Serliga eru tað kvinnur, ið hava familju, arbeiði, nógva ábyrgd, stóran vinaskara og nógvar kenningar. Tað eru eisini fleiri, sum hava fleiri ymisk sløg av angist ella hava angist og tunglyndi samstundis.

Á temasiðunum hesa vikuna seta vit sjóneykuna á angist – og serliga sosiala- og generella angist. Psykiatrifonden.dk upplýsir, at í einum tíðarskeiði á eitt ár fáa á leið 1-3 prosent generella angist, men vandin fyri at fáa generella

angist einaferð í lívinum er 3-5 prosent. Tað eru fleiri kvinnur enn menn, ið fáa generella angist, og bert ein triðingur av teimum, ið uppliva generella angist, venda sær til lækna innan fyrsta árið. Fleiri fáa ongantíð diagnosuna.

Á leið 2 prosent hava agorafobi, sum er ótti fyri stórum almennum rúmunum og stórum fjøldum. Samvarandi hava 2 prosent sosiala angist. Fleiri kvinnur enn menn hava ræðslusjúkur, sum vanliga byrja tíðliga í lívinum. Hóast ræðslusjúkur ofta kunnu staðfestast í barndóminum, so byrjar sosial angist ofta í tannáríngarárunum – á leið helmingurin

fær staðfest ræðslusjúkur um 13 ára aldur. Agorafobi verður tó oftast staðfest í 20-unum.

Á temasiðunum greiðir 56 ára gamla Elsa Súsanna Dalsgaard frá avleiðingunum av ógvusligari happening í barnaárunum, og um óttan fyri at verða avvíst, sum varð so stórur, at tað var lættari hjá henni sjálv at avvísa lívið, læsa seg úti og lata vera við at luttaka.

– Hóast eg var uppi klokkan sjei, fór undir brúsu og var klár at fara til arbeiðis ein tíma áðrenn, eg skuldi mæta, fekk eg meg ikki út um dyrnar. Eg stóð og hugdi at hurðini, og eg fekk fleiri tankar um, hví eg ikki kundi fara. Til síðst

fekk eg pressað meg gjøgnum dyrnar, sigur hon um sosialu angistina, sum myndaði tilveru hennara í mong ár.

Gurið Simonsen, sálarfrøðingur, heldur, at tað er umráðandi at normalisera hetta og vita, at til ber at gera okkurt við tað. Tað eru nógva amboð, ið kunnu nýtast, tá ein fer í hernað ímóti angistini. Eisini er umráðandi at tosa um liðingina við tey, ið standa einum nær.