

# ANGIST ER BÆÐI UMFATANDI OG VANLIGT

– Hóast angist er ein tann mest vanliga sálarliga líðingin, sum fólk leita sær hjálp fyri, so kann tað vera torført at skilja fólk, ið stríðast við angist, tí angistin vísir seg á ymiskan hátt. Tað eru tó fleiri úrslitagóðir viðgerðarhættir, ið kunnu hjálpa teimum, ið stríðast við angist

ANNIKA KUNOY IM

ANNIKA@SOSIALURIN.FO

**G**urið Simonsen, sálarfrøðingur, sigur soleiðis um angist:

“Angist minniruttan iva um tað, sum fyrr varð kallað ringir nervar, og angist er ein tann vanligasta sálarliga líðingin, ið fólk fara til sálarfrøðing fyri.

Angist kann festa seg á ymiskan hátt. Hjá summum er tað sosialur angist, har tað at vera saman við fólk, ein ikki kennir ella saman nógvum fólk kann gera, at ein fer upp at koyra. Hjá øðrum kunnu tað vera tað ymiskar ræðslur, sum elva til angist. Hetta kann vera høgur hæddir, eiturkoppur ella at flúgva.

Onnur merkja ikki, at tað er nakað serligt, sum ger, at tey kenna seg so, men tað er bara alt ella einki, sum tey kunnu seta fingurin á. Tað kann eisini vera ein samanseting av øllum hesum móguleikum.

Kropsliga kann tað kennast

sum onkur stendur á bringuni, tað ørar kanska fyri einum, tað er ringt at anda, hevur summarfuglar í búkinum, spentar vøddar, høvuðpínu, hjartabankan, ringt at savna seg um nakað, tað surrar í kroppinum ella ein kennur órógv. At hava angist krevur nógv orku, og tí kann ein kenna seg troyttan og hava lítlan hug til nakað. Tey, ið hava angist, kunnu eisini verða lætt kløkk, merkja at tey ristast á hondunum og eru kanska altíð eitt sindur ‘heit um høvdið’.

Kensluliga er ein móguliga stúrinuttan at vita heilt um hvat. Fólk við angist merkja ofta, at tankarnir súsa runt í høvðinum, og heilin kann við hvørt velja at stúra um okkurt heilt týðningarleyst. Hetta kann lættliga elva til svøvntrupulleikar. Tað eru ofta tankar, sum byrja við ‘hvat nú um hetta ella hatta’.

Summi uppliva eisini ræðsluherðindi. Hetta eru upplivingar, har tað kann kennast sum hjartað steðgar, tað tykist ógjørligt at anda og ein kann halda, at okkurt er ruskandi galið. Ræðsluherðindi

kemur sum oftastuttan ávaring, og tí kunnu summi fáa enn meiri angist. Tey kunnu ganga og bíða eftir, at tað hendir aftur. Fólk hugsa ofta, at nú eru tey deyðanum nær, og tí skunda tey sær at ringja til lækna ella fara á skaðastovuna. Kannangar vísa tó oftast, at einki er galið.

Tað kunnu sum við flestu sálarligum tilbrigdum vera eitt ótal av grundum til, at ein fær angist, og ein annar sleppur undan. Tað kann liggja til familjuna og kann byrja sum barn. Men gerst angist ein stórus trupulleiki, so er ofta ein onnur orsök til tess. Til dømis kann ein hava verið strongdur ella havt eitthvørt at stúra um í longri tíð. Men summi hava tó lyndi til at stúra, og tað gerst verri við aldrinum, tí lívið verður meira avbjóðandi.

‘Post traumatic stress disorder’ hoyrir til familjuna av angist trupulleikum, men har er byrjanin ofta greið. Ein hending hevur elvt til, at vit hava kent okkum ótrygg annaðhvørt í eitt stutt ella eitt longri tíðarskeið. Eitt tekin

upp á PTSD, sum skilur hetta frá vanligari angist, er, at fólk uppliva at hava “flashbacks”. Tey uppliva, at myndir, ljóð og orð, ið minna tey á tað ræðuliga sum hendi, koma fram fyri tey, tá tey eru vaknir, ella tá tey sova.

Kropsliga líkist angist nógv strongd, men tankarnir eru øðrvísi. Í stuttum kann sigast at strongd snýr seg ofta um tað, ið ein ikki nær. Tað snýr seg ofta um manglandi tíð. Angist snýr seg meira um ymiskt, ið kann ganga galið. Tað snýr seg um tað, sum vit eru bangin fyri ella stúrin um.

Tað er strævið liv at hava angist, og tað ávirkar ofta vinaløg, parløg og arbeiði. Tað er eisini torført hjá mongum at skilja, hvat angist er. Tað er ringt teimum, sum eru um ein við angist at skilja, at tey ikki bara kunnu hugsa meira jaligt, ikki stúra um tað, sum tey ikki kunnu broyta og ikki bara kunnu ‘sláa kalt vatn í blóðið’. Men tað er ikki so einfalt. Tá ein hevur angist, so er ólag komið í háttin, kroppurin og heilin arbeiða saman á, og tað er ógjørligt at bara gevast við at

stúra. Tá ein tíð er fráliðin, kann ein byrja at stúra fyri at stúra, tí at ein hevur havt so nógvur neiligar upplivingar av at hava tað so ringt, tá ein er stúrin.

Um tú hevur angist, so er týðningarmikið at gera tað, sum tú kanst, fyri at tað ikki gerst verri. Til dømis er týðningarmikið at sova nokk, eta væl og røra teg. At drekka nógvur drykkir við koffein kann eisini gera tað verri. Tað er eisini gott at royna at sleppa sær undan strongd og ikki at skunda sær ov nógv gjøgnum dagin. Eisini er gott at vera saman við fólk, ið stuðla og ugga heldur enn royna at loysa nakað.

Minnast skal til, at angist er ikki eitt val, og tí ikki bara nakað ein kann gevast við. Hóast alt hetta kann hjálpa, so loysir tað oftast ikki grundleggjandi trupulleikan. Sálarlig hjálp er ofta neyðug, og nógvir góðir og effektivir viðgerðarhættir eru.”