



Angist

SÁLARFRØÐINGURIN:

– Angist er avmarkandi

– Angist er ikki ein støða, ein velur at vera í. Tað er ein veruligur trupulleiki. Tey, ið stríðast við tað, vildu fegin sloppið burtur úr tí, sigur Gurið Simonsen, sálarfrøðingur

ANNIKA KUNOY IM

Innan sálarfrøðina verður ofta sagt, at hefur ein tað torført í seks mánaðir, og ávirkar líðingin virkisfæri, so ein ikki fær virkað í gerandisdegnum, so eigur ein at leita sær hjálp. Gurið Simonsen, sálarfrøðingur, heldur tó ikki, at neyðugt er at bíða í seks mánaðir, men er ein stúrin, og ávirkar stúranin gerandisdagin, so er best at leita sær hjálp.

Tað eru mong, ið stúra nógv í gerandisdegnum, men sum ikki leita sær hjálp, tí tey halda, at tey eru bara stúrin av lyndi, og at tey tí mugu liva við stúranini.

– Nógv menniskju hava tað torført, hóast tey klára gerandisdagin ár eftir ár. Tey verða von við kensluna, sum tey ofta hava havt frá barndómi av, og tey kenna ongan annan veruleika enn at vera stúrin, sigur hon.

Gurið Simonsen greiðir frá, at angist verður nýtt sum eitt samheiti fyri eyðkenni sum verða sjónlig, tá fólk uppliva vanda. Ein verður árvakin og verður klárur til eina stríðsstøðu. Angist verður tó ein trupulleiki, tá ein fær hesi eyðkennini, hóast ongin vandi er á ferð.

Oftast verður tosað um sosiala angist og um generella angist.

– Tey sum stríðast við angist verða ofta árvakin og yvirtulka

eygnabrá og kropsmál hjá fólki, tey eru saman við. Ofta fara tey í verjustøðu, tí tey halda, at onnur ikki dáma tey, ella at tey hava sagt okkurt skeivt. Tey renna undan støðuni ella velja ikki at fara avstað, tí tey hava havt keðiligar upplivingar, sigur Gurið Simonsen.

Øll kunnu fáa angist

Gurið Simonsen greiðir frá, at hon hefur nógvar klientar, ið líða av angist. Hóast øll kunnu fáa angist, so hava tey flestu, ið líða av generellari angist ella sosialari angist, introverta persónsmensku, og hava tørv á at vera einsamøll við hvørt.

– Sum samfelag hava vit eina hugsan um, hvussu ein vælskipaður og sosialur persónur eigur at bera seg at. Vit skulu til tiltøk, føðingardagar, tosa við vinir og so framvegis. Er ein introvertur ella kenslusamur, so er orkan til tað sosiala minni. Ein hefur aðrar dygdir istaðin, sigur sálarfrøðingurin.

Tað er umráðandi, at vit skilja, at tað ikki er ein veikleiki at vera introvertur. Tað er eitt slag av persónsmensku, og á leið ein triðingur av menniskjunum eru fødd soleiðis.

Samfelagsreglurnar noyða okkum at framfæra, og vit verða síðani eftirmett og virðismett. Vit skulu helst hava ávíst starv, siggja út á ávísan hátt, eiga pengar og vera sosial.

– At vera sosialur er vorðið ein alsamt meira týðandi mátistokkur fyri framgongd, og tað er eitt óneyðugt trýst, sum kann elva til angist. Tað er umráðandi at kenna seg sjálvan og vita, hvørjum ein hefur tørv á, sigur hon.

Hóast tey flestu, ið líða av sosialari- og generellari angist eru introvert, so fáa menniskju við ekstrovertari persónsmensku eisini angist. Tá er orsøkin tó ofta, at tey hava upplivað eitthvørt traumatiskt.

Angist er avmarkandi

Gurið Simonsen greiðir frá, at hóast fleiri liva við angist í gerandisdegnum, so verða tey avmarkað.

– Summi við sosialari angist eru so mikið væl fyri, at tey klára at gera tað, sum tey skulu í gerandisdegnum, so sum at fara í føðingardagar, at ferðast ella á ólavsoyðu, men tey eru ikki til staðar, tá tey gera tað. Orsøkin er, at angistin yvirtekur kroppin, og ein fær ikki verið nærverandi. Ein fær ikki notið upplivingarnar, tí ein hugsavnar seg um at hava tamarhald á kroppinum, og tá verður sosiala samveran ikki so gevandi. Lívið verður ein bardagi, og ofta verður nógv orka nýtt til at láta sum um, at alt er í lagi, sigur hon álvarsliga.

– Tey, sum hava generella angist, stúra um alt møguligt. Tað kann millum annað vera ein konfirmatión, sum verður um triggjar mánaðir. Stúranin fyllir alt í huganum, hóast alt er í ordan og lagt til rættis, leggur hon afturat. Tey flestu stúra mest, tá tey eiga at hugna sær. Gerandisdagurin kann ganga væl við arbeiði og familju, men tá tey onki hava at gera, ella tá tey eru troyttari enn vanligt, kemur stúranin.

Tey flestu stúra mest, tá tey eiga at hugna sær. Gerandisdagurin kann ganga væl við arbeiði og familju, men tá tey onki hava at gera, ella tá tey eru troyttari enn vanligt, kemur stúranin.

Torført at siga, hvaðani angist kemur

Tað er sunt og gott fyri menniskjuna at kenna eitt sindur av angist, men tað verður til ein trupulleika, tá ið kroppurin eisini

Visti tú?

Angist er eitt tað vanligasta, ið fólk fara til sálarfrøðing fyri.

reagerar. Verður ein ikki illa fyri av angistini, so er ikki vist, at angistin er ein trupulleiki. Verður tað á hinvegin torført at hugsa um eitthvørt, uttan at kroppurin reagerar, so er angistin ein trupulleiki, og tá byrja fólk við angist ofta at sleppa sær undan ávísingum støðum og fólki, ið elva til angist. Tað kann tó enda við, at ein síðani verður bangin og stúrin kortini.

– Tað er ikki vanligt, at tú til dømis ikki kanst hugsa um at gjalda eina rokning ella ringja til eitt kontór, uttan at kroppurin reagerar, sigur hon.

Gurið Simonsen greiðir frá, at stúran er ein natúrlig mekanisma, ið kann fyrbyggja, at eitthvørt gongur galið. Menniskju, ið hava stóran tørv á tamarhaldi í gerandisdegnum, brúka angistina til at tryggja sær, at alt er, sum tað eigur at vera.

– Tað eru ofta tey, sum klára seg væl, ið stúra nógv. Tey fáa nógv á skaftið og leggja nógv til rættis, men tað kann lættliga verða strævið fyri ein persón at liva við angistini, og verða tey eisini strongd, so verður støðan negativ, sigur hon.

Kvinnur meir enn menn

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.

Gurið greiðir frá, at hóast tað er fleiri kvinnur enn menn, ið líða av angist, so hefur hon

Visti tú?

Kropsliga kann angist kennast sum onkur stendur á bringuni, tað ørar kanska fyri einum, tað er ringt at anda, hefur summarfuglar í búkinum, spentar vøddar, høvuðpínu, hjartabankan, ringt at savna seg um nakað, tað surrar í kroppinum ella ein kennir órógv.

eisini mannligar klientar, ið stríðast við angist.

– Angistin hjá monnum er tó ofta tengd at strongd, sigur hon.

Royndirnar hjá Gurið vísa, at menn ofta ikki geva sær far um kenslurnar, fyrr enn tað er ov seint.

– Ofta er tað serstakliga umráðandi fyri menn, at tey eru raskir, og tá kroppur og sinn ikki orka meir, verða teir strongdir og fáa síðani kroniska angist, sigur hon.

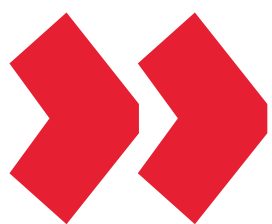
Eisini eru fleiri av klientunum hjá Gurið ungar kvinnur í 20-unum. Tær eru undir stórum trýsti og væntanirnar um, hvussu tær skulu siggja út og klára seg, eru høgar.

– Tær liva undir øgiligum trýsti, og tær hava einki annað val, sigur hon.

Hesin óttin fyri at skula avrika er eisini eitt slag av sosialari angist. Trýstið verður tó ofta so stórt, at viðkomandi undir trýsti als ikki sær, hvussu væl hon ella hann klára seg.

Ikki lætt at tosa um

Tað finnst ikki føroysk hagtøl, ið siga, hvussu nógv stríðast við angist, men staðfestast kann, at vit ikki eru øðrvísi enn aðrastaðni. Útlendsk tøl vísa á, at ein út av 10 stríðist við angist. Angist er tí ein vanlig líðing, men hóast tað, so tykist tað enn sum eitt tabu at tosa



At vera sosialur er vorðið ein alsamt meir týðandi mátistokkur fyri framgongd, og tað er eitt óneyðugt trýst, sum kann elva til angist