



**Sum samfelag
hava vit eina
hugsan um,
hvussu ein
vælskipaður
og sosialur
persónur eigur
at bera seg at.
Vit skulu til
tiltøk, føðing-
ardagar, tosa
við vinir og so
framvegis. Er
ein introvert-
ur ella kenslu-
samur, so er
orkan til tað
sosiala minni**

Visti tú?

*Tað eru fleiri
hættir at arbeiða
við angistini. Gurið
Simonsen nýtir mest
kognitiva terapi og
mindfulness.*

Visti tú?

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

um, at ein stríðist við angist. Gurið Simonsen heldur, at hóast vit eru komin væl áleiðis, so er enn langt á mál, tá talan er um sálarsjúku.

– Tað er ikki lætt hjá fólki at tosa um sínar “veikleikar”, og lættast er at láta sum um, ein hevur stýr á lívinum á øllum økjum. Hóast hetta, so tosa fólk

meir opið um kropsligar sjúkur enn sálarligar, hóast tað ikki eru allar kropsligar sjúkar, sum líka lætt er at tosa um. Eg haldi, at vit eru komin langt við at normalisera sálarligar trupulleikar sum heild, men enn er torført at siga, at ein stríðist við eina sálarlíga sjúku. Tað er, sum verður tað tulkað sum ein kroniskur veikleiki í persónsmenskuni heldur enn ein støða, sum ein er í, sigur sálarfrøðingurin.

– Tað er umráðandi at normalisera hetta og vita, at til ber at gera okkurt við tað. Tað eru nógv amboð, ið kunnu nýtast, tá ein fer í hernað ímóti angistini. Eisini er umráðandi at tosa um líðingina við tey, ið standa einum nær. Nógv kenna støðuna, og eins egna lív verður lættari, tá ein hevur sagt frá. Onki ringt hendir, tá ein greiðir frá støduni, men ístaðin skilja tey, ið eru rundan um ein, nógv betur, hví

man er, sum man er, sigur Gurið Simonsen.

**Tey nærmastu
kunnu hjálpa**

Kennir man onkran, sum stríðist við angist, so ber til at hjálpa viðkomandi við at kunna seg um evnið. Gurið Simonsen sigur, at hon ofta biður maken hjá viðkomandi koma við til eina samrøðu, so hon fær greitt frá, hvat angist er.

Ofta verða tey nærmastu ørkymlað, tí tey ikki skilja, hví tann líðandi altíð sigur nei til ymiskt. Men verða tey nærmastu vónbrotin, so verður truplari hjá viðkomandi við angist at broyta støðuna.

– Angist er ikki ein støða, ein velur at vera í. Tað er ein veruligur trupulleiki. Tey, ið stríðast við tað, vildu fegin sloppið burturúr tí. Best er at vera har og ikki royna at loysa trupulleikan, staðfestir hon.

ANNIKA@SOSIALURIN.FO