



Tunglyndi og angist

FØROYINGAR TO IKKI VIÐ TEY SUM

- Vit føroyingar tosa ikki við tey, sum líða, men tosa heldur um tey við onnur. Ótilætlað verður almenna rúmið í størstan mun brúkt til at skapa angist og tunglyndi, sigur Bjarta Petersen, master í sálarfrøði

PÆTUR HJALMAR EVENSSON

PATURE@SOSIALURIN.FO

-Gongdin í samfelagnum týðir uppá, at alsamt fleiri børn og ung stríðast við angist og tunglyndi.

Soleiðis sigur Bjarta Petersen, sum við Sálarstovuni bjóðar sálar-røkt til einstaklingar, pør og familjur. Eyðkennini fyri tunglyndi og angist minna í fleiri førum um hvørt annað, og tað er eitt týðiligt samband millum hesar báðar sálarsjúkurnar, sum kunnu roknað sum fólkasjúkur. Bjarta Petersen fer í hesari greinini at greiða nærri frá hesum báðum diagnosunum og sambandinum teirra millum.

Bæði kunnu smitta

Hesar báðar fólkasjúkurnar eru so mikið nær hvørjari aðrari, at ein kann vera avleiðing av hinari.

- Mann fær angist av at hava tunglyndi, og mann fær tunglyndi av at hava sterka angist. Tí er ofta ringt at skilja ímillum, hvat er hvat, og ofta er tað heldur ikki neyðugt fyri viðgerðina. Tíni eyðkenni eru týðningarmiklari enn diagnosan, sigur Bjarta Petersen og greiðir frá orsökini.

- Tunglyndi er ein samanflættadur tilstandur, sum ofta inniber angist. Tá vit eru tunglynt, mangla vit sama stoff í heilanum (serotonin), sum tá vit hava ang-

ist. Hetta er eisini orsøkin til hví heilgávagurin er hini sami í summum førum.

Nertir við kenslur, vit flýggja frá

Tunglyndi og angist eru tvey evni, sum kunnu bólkast undir tabu-evni í føroyska samfelagnum. Orsakað av tabuiseringini av hesum evnunum kunnu tey fáa beinleiðis avleiðingar á sambandið við onnur fólk, fortelur Bjarta Petersen.

- Veruleikin er, at tunglyndi smittar. Hetta ger, at fólk, sum ikki ynskja at gerast tunglynt, trekkja seg frá teimum, sum eru tað. Angist skapar eitt slag av hjálparloysi í størri ella minni mun, og tað kann eisini fáa onnur fólk at trekkja seg burtur. So angist og tunglyndi nerta við kenslur, vit royna at flýggja frá.

Bjarta Petersen hevur lagt merki til ein keðiligan tendens í Føroyum hesum viðvíkjandi.

- Vit føroyingar generelt kunnu sigast ikki at tosa við tey sum líða, men heldur at tosa um tey við onnur. Hetta kann hvør einstakur gera nakað við.

Almenna rúmið skapar tunglyndi og angist

Miðlarnir eru raskir at varpa ljós á keðilig viðurskipti, sum í flestu førum fær vanliga lesaran at forvitnast. Hetta er ein trupulleiki, tá tað kemur til fólkasjúkur, meinar Bjarta Petersen.



Bjarta Petersen hevur lisið Master of arts of Counseling. Hon rekur Sálarstovuna, sum bjóðar sálarliga viðgerð við kristnum ástøði. Hon viðger pør, einstaklingar og familjur.