

Tunglyndi og angist eru tvær sálarsjúkur, sum eru alsamt vanligari í Føroyum og øllum heiminum yvirhøvur. Hesar verða í dag roknaðar sum fólkasjúkur

SA M LÍÐA

- Ótilætlað verður almenna rúmið í størstan mun brúkt til at skapa angist og tunglyndi, sigur hon og kemur við dómum:

- Ring tíðindi, vanlukkur, dokumentarsendingar, spennings- og ræðufilmar, fyri ikki at siga morð. Internet, telduspøl, politikkur, sosialir miðlar, ja enntá slatur vekir ótta.

Bjarta Petersen heldur í staðin, at fjølmiðlar hava eina ábyrgd fyri at varpa ljós á positivari søgur, har ljós verður varpað á frið og vón.

- Man kemur ikki burtur úr angist við at upplýsa um angist. Man má koma vekk úr angist við at koma í tryggleika og finna frið, gleði og kærleika. Hetta kunnu fjølmiðlarnir aktivt arbeiða við uppá nógvar mátar. Sjálvandi eiga vit allikavæl at upplýsa um sálarsjúkur, vandar og um hvat hendir í heiminum. Men fokus kann setast á vón, sigur hon.

- Vit eiga góð fólk

Bjarta Petersen er annars imponerað av almennu tilboðinum til fólk, sum stríðast við angist og tunglyndi.

- Vit eiga sera nógvar dugnaligar terapeutar og sálarfrøðingar, sum eru serkønir innan hesi øki. Eisini eiga vit psykiatarar og fleiri læknar við psykiatri sum serøki. Sum heild kann eg siga, at Føroyar eru væl ávegis og arbeiða við mál-inum at hjálpa øllum væl, sum stríðast sálarlíga. Vit gera okkara besta, sigur hon og vísir á okkurt, einstaklingurin sjálvur kann gera.

- Um ein er úti um seg, so er so sera nógv tilfar á netinum til sjálvhjálp. Eisini varpar Kringvarp Føroya ljós á evnið við jøvnum millumbili, sum er sera gott.

Læknar lurta fegnir

Hon rósar eisini kommunulæknunum, sum hon upplivir taka sær góða tíð til fólk við sálarsjúkum.

- Eg hoyri ofta um fólk, sum eru farin til lækna fyrst, tí tey ikki orka lívið. Og læknin, sum hevði sett eitt korter av til tey, setur seg

niður og spyr og lurta í ein tíma, kemur við góðum ráðum og fylgir upp. Eisini upplivi eg, at læknar í Føroyum samstarva væl við terapeutar, sigur Bjarta Petersen.

Hon vendir aftur til avbjóðingina um, at alsamt fleiri børn og ung fáa staðfest tunglyndi og angist.

- Vit kundu gjørt meira við at sett skúlasálarfrøðingar til næmingar, sum stríðast kensluliga.

Kann vera ræðandi

Tað er ikki lætt at liva við angist ella tunglyndi.

- Mann følir, at samfelagið ikki skilir, familjan ikki skilir, og mann kennir seg einsamallan, sum um ongin vón er. Í summum førum følir mann seg uttan hjálp, ella sum mann ikki fær røttu hjálp, sigur Bjarta Petersen og fortelur um sambandið, summi hava til heilivág.

- Prosessin hjá teimum at byrja uppá heilivág og onkuntið at skifta millum ymsan heilivág og føla hjáárinini er alt annað enn stuttlig, og tað kann eisini vera ræðandi í sær sjálvum.

- Óttin skal ikki bestemma

Av tí at Bjarta hevur lisið sálarfrøði og eitt sindur av guðfrøði, bjóðar hon sálarrøkt við kristnum ástøði. Tí hevur hon nøkur ráð aftrat tí vanliga til fólk, sum biðja um tað.

- Tað fyrsta er at síggja óttan, sum eitt fremmandalikam, sum vit ikki eru fødd við, men sum er tillærdur ella er komin av onkrari hending. Tá mann so er komin hartil, kann mann velja, um óttin sleppur at ráða yvir sær ella ei. Nógv vóna og ynskja, at onkur annar skal taka teirra ótta vekk og bara stilla seg sum verju fyri seg. Men tað er sera umráðandi at skilja, at vit sum einstaklingar mugu velja, hvør bestemmur yvir okkum: óttin ella Gud.

Um tunglyndi og angist:

Tvær vanligar sálarsjúkur

Angist

Angist er ein onnur vanlig fólkasjúka, sum kann hava stórar avleiðingar - bæði fyri tann rakta, tey avvarðandi og samfelagið yvirhøvur. Vandin fyri at enda í alkohol- ella rúsevnmisnýtslu er stórur, tí rúsurin kann doyva støðuna.

Angist útloysist av fleiri tingum í gerandisdegnum: einum minni, einari ókendari ella kendari støðu ella av einum tanka. At stríðast við angist merkir, at persónurin metir seg vera ov ofta í einari angist-støðu, og summi merkja eisini, at tey konstant eru í angist.

Umleið fimti hvør dani fær angist onkuntið í lívi sínum, sambært Netdoktor.dk. Tað er stórur munur á, hvussu hart angist rakar, og tað eru eisini ymisk sløg av angist.

Ótti, nervøsitetur og herðindi

Tá mann hevur panikkangist fær mann so mikið ógvuslig herðindi, sum skapa stóran ótta fyri sjúklingin. Sosialfobi er óttin fyri, at onnur skulu hugsa neiligt um ein. Hevur mann agorafobi, hevur mann ótta fyri at vera til staðar, har nógv fólk eru. Við einkultfobi ræðst mann ávisar støður ella ávís ting. Síðani er tað generaliserað angist, sum gevur einum tendens til yvirørkmylan og allatíð vera nervøs og spentur.

Felags fyri øll sløgin av angist er, at mann følir okkurt í kroppinum. Eyðkenni fyri angist eru at føla í hondum og fótum, vøddunum, hjartanum, tarmunum, herunum og rundan um munnin og eyguni. Vøddarnir spennast og ristast kanska, hendurnar sveitta, tað gerst trupult at vera í frið, vøddarnir um bringuna stramma, hjartað slær tittari, og andadrátturin gerst grynri. Í summum førum gerst hetta so ringt, at mann heldur, mann hevur fingið ein hjartatilburð.

Angist kann viðgerast bæði við heilivági og við hjálp frá sálarfrøðingi, og tað hevur stóran týðning, at mann kemur burtúr í sínum egna tempo.

Tunglyndi

Tunglyndi er ein óbehagilig sálarsjúka, sum minkar munandi um livsgóðskuna hjá sjúklinginum. Tað er ein sinnisstandur merktur av eyðkennum av manglandi gleði, skuldarkenslu, sorg, vónloysi og mistum áhuga til vanligar aktivitetir.

Donsk hagtøl plaga at kunna samanberast nokkso við føroyska tendensin, og tað verður sambært Netdoktor.dk mett, at fimti hvør dani verður tunglyntur onkuntið í lívi sínum. Tunglyndi byrjar ofta í 20-30 árs aldrinum, og alsamt fleiri børn og ung eru í viðgerð fyri tunglyndi í dag.

Sálarlig og líkamlig eyðkenni

Ein kann uppliva sjúkueyðkennini miðal og svár, og hesi kunnu plága ein í dagar ella í árávís. Tunglyndi kann avtaka av sær sjálvum ella versna. Hjá summum varar hetta í longri tíð og gerst so torført, at tey gerast seingjarliggjandi. Ein kann fáa diagnosuna tunglyndi, tá standurin ávirkar alt í gerandisdegnum og er áhaldandi í eitt longri tíðarskeið.

Tá tað kemur til tunglyndi, kann ein hava bæði sálarlig og líkamlig sjúkueyðkenni. Hesi kunnu vera djúpt dapurskygni og gleðisloysi, kenslan av at alt er líkamikið, l ágt sjálsvirði, sjálvsábreiðsla og skuldarkensla, ongan hug til mat og sex, møði og ringt svøvnlag.

Tunglyndi kann viðgerast bæði við heilivági og við hjálp frá sálarfrøðingi.