

PSYKIATRIIN 50 ÁR

TÁ ORÐINI IKKI STREKKJA TIL

Viðgerðin av sjúklingum við sálarligum avbjóðingum fevnir í høvuðsheitum um samrøðu- og heilivágsviðgerð. Men hvussu kann sjúklingurin hjálpast, tá hann ikki megnar at seta orð á sínar kenslur og tankar? Tí bjóðar Psykiatriin sjúklinginum hjálp við tónleiki og rørslu, soleiðis at hann kann finna samband við kroppin aftur

Á Psykiatriska deplinum finst ein breið vifta av tilboðum til fólk við sálarligum avbjóðingum. Her finst eitt størri úrval av samrøðuháttum og kanningarhættir til ymsu diagnosurnar, samrøðubólkar fyri ymsar bólkar av sjúklingum, sum umfata børn, ung, tilkomin og serlig tilboð til fólk við sálarligum avbjóðingum innan demenskið. Sum oftast verður viðgerðin sett saman av eini ætlan, sum fevnir um samrøður og heilivág. Og hóast tað er vegurin til sálarheilsubót fyri summi, eru tað onnur, ið ikki kunnu ella ikki megna at tosa, og sum hava tørv á at brúka ella at finna aðrar mátar at koma í samband við sínar kenslur fyri síðani at seta orð á tær.

Tað er í veruleikanum ein rørsla frá kroppinum og upp í høvdið og niður aftur. Við at sansa og kenna kroppin, fær sjúklingurin eina betri kenslu av kroppinum. So koma orðini og síðani refleksjónin yvir tað, tú sansaði.

Soleiðis greiðir musikkterapeutur Sanne Storm frá. Í einum lítlum kjallara á Eirargarði hevur hon skrivstovu og viðgerðarhøli, og her tekur hon ímóti sjúklingum, ið onkursvegna eru knýttir at Psykiatriska deplinum. Hennara viðgerð er grundað á tónleik í breiðari merking, og har tónleikurin er ætlaður sum eitt amboð til samveru og samskipti – tó uttan orð. Tbyrjar ein viðgerð ofta við smáum venjingum, har sjúklingurin lærir at merkja sín kropp, og hvussu hann – í øllum sínum einfeldni – stendur á beinunum.

Vit brúka ofta orðingina 'At hvíla í sær sjálvum'. At hvíla í sær sjálvum er ein persónur, sum stendur væl á fleiri ymiskar mátar – at bæði kroppur og sál hava eitt gott fótastefi, greiðir Sanne Storm frá.

Fyri sjúklingar við sálarligum avbjóðingum er trupulleikin ofta, at tey uppliva at hava eitt so stórt kaos í høvdið. Og av tí at tey hava ging-

ið so leingi við síni sjúku uppi í høvdið, hava tey ofta mist sambandið við sín kropp. Høvdið er fult og beinini tóm. Tað, sum tey ofta siga eftir at hava verið í viðgerð hjá okkum, er at nú kennast beinini tung og høvdið ruddiligt, sigur Jórún Simonsen, varaleiðari á Ergo- og fysioterapideildini, har hon hevur starvast sum fysioterapeutur í nógv ár.

Rødd, rútmá og samspæl

Sanne Storm, Jenny L. Højgaard, ergoterapeutur, og fysioterapeutarnir, Jórún Simonsen og Lív Egholm, arbeiða allar við at skapa eina góða kropskenslu aftur hjá sjúklinginum, sum stríðist við sálarligar avbjóðingar. Kroppurin skal hava røttu javnvágina, og við at gera sjúklingin varðugan við kroppin, kann kaos'íð í høvdið broytast til eina betri kropskenslu. Og fyri at kroppurin kann fella til ró, má nakað so grundleggjandi sum andadrátturin fáast í rættlag.

Andadrátturin er berandi fyri, at kroppurin riggar, sum hann skal. Hann stýrir, hvussu tú stýrir restini av kroppinum. Tí gevur tað góða meining fyri kroppin at brúka røddina sum amboð í musikkterapi.

Andadráttur er rútmá, og við at gera andadrátsvenjingar og at seta ljóð á andadráttin við at suffa hart, ber til at finna eina róliga rútmu í andadráttinum, sum er stillandi á okkara nervaskipan. Rútmán er grundleggjandi fyri tónleikin, ein róligur puls og rútmán í tónleikinum, ið samsvarar við ein hvílpuls, kann stuðla upp undir at finna ró og at minka um angist. Í viðtalurúminum hjá Sanne stendur ein stór trumma, ymisk streingjaljóðföri og tvey klaver.

Vit hava sjúklingar, sum eru so illa fyri, at teir orka ikki at seta orð á. Og tá ein so stórir partur av sálarligari viðgerðini er samrøða, gerst stóran trupul fyri hesar sjúklingarnar. Tá kann ein vegur fram vera at spæla saman á ljóðföri.



Við einføldum klaverspæli vísir Sanne, hvussu lætt og skjótt eitt samband kann skapast millum menniskju uttan at nýta orð. Við at lata sjúklingin spæla nakrar tónar á tí eina klaverinum, kann hon skapa rammuna kring tónarnar á sínum egna klaveri, og soleiðis brúkar hon tónleikin til at skapa eitt rúm fyri sjúklingin at seta orð á, kenna og hoyra seg sjálvan í tónleikinum. Á henda hátt vera fyrstu stigini tikin til at lata upp fyri samrøðuni.

Kroppurin sum arbeiðstól

Tað, sum arbeiðsøkini hjá Sanne, Lív, Jórún og Jenny hava til felags, er at tær arbeiða við kroppinum sum lið í einari sálarfrøðiligari viðgerð. Viðgerðirnar hjá teimum skulu stuðla upp undir viðgerðini annars, sum sjúklingurin fær við samrøðum og heilivági. Viðgerðin av kroppinum innan sálarliga viðgerð snýr seg um at finna møguleikar og orku í sjúklinginum, sum sjúklingurin kann gagnnýta til at fáa tað betri.

Ein av deildunum, ið arbeiðir við kroppinum í sálarfrøðiligu viðgerðini, er Fysioterapiin.

Fysioterapiin hevur síðan miðskeiðis í 1980 árunum verið fastur partur av psykiatriska viðgerðartilboðnum í Føroyum. Eitt av høvuðsendamálunum við fysioterapeutisku viðgerðini er at fáa kropp og psyku til at hanga saman, soleiðis at sjúklingurin gerst tilvitaður um egnan kropp, og hjálpir fysioterapiin sjúklinginum at finna ró, samband við kroppin og harvið at fáa tað betri sálarliga.

Á Psykiatriska Deplinum er tað í tvørfakligum samstarvi at vit stuðla tí einstaka menniskjanum í at koma seg. Gransking vísir, at um ein viðgerð verður sett saman av heilivági, samrøðum, kropsligari rørslu og sosialari førleikavenjing, eru sannlíkindini fyri at koma seg umleið 90%. Um einans heilivágur verður givin, hjálpast um 60% av øllum sjúklingum, greiðir Jórún frá.

Fysioterapeutiska viðgerðin er við til at fremja og styrkja heilsu, sálarheilsu og menniskjansligu ressursunum í sjúklinginum. Tað verður eitt nú gjørt við vísindaliga viðgerðarháttinum Basic Body Awareness Therapy (BBAT),

sum eru vanligar kropsrørslur, ið vera gjørdar í liggjandi, sitandi, standandi og gangandi støðu. BBAT er við til at minka um stress, spenningar og pínu í kroppinum, samstundis sum tað styrkir um kropsligu ressursirnar, skapar ró í kroppinum og styrkir tað kropsliga røtfestið.

Við at gera venjingar sum hesar, fær sjúklingurin eina kenslu av at verða samlaður, og tað sum vit á fakmáli kalla at vera 'groundaður'. Venjingarnar gera, at tilvitanin um egnan kropp økist, soleiðis at sjúklingurin lærir at ansa eftir møguligum ávaringarteknum. Fyri at økja um tilvitanina um kroppin eggja vit altíð sjúklinginum til at hugleiða yvir og meta um viðgerðina eftir hvørja ferð, sigur Lív.

Minka um tvingsil

Lív og Jórún vísa á, at størri kropslig og sálarlig javnvág ger, at tú betri ert før fyri at handfara avbjóðingar í gerandisdegnum, umframt at økt javnvág gevur betri sjálvsvirði og styrkir um kensluna av sjálvstøðugerð.

Fysioterapi verður givin bæði sum einstaklinga- og bólkaviðgerð, og tilboðið er sett saman av samlandi viðgerð, 'grounding', javnvág-, konditions- og styrkivenjing.

Tað er sera umráðandi í psykiatriskari fysioterapi at mæta tí einstaka menniskjanum, har viðkomandi er, bæði psykiskt og fysiskt. Síðani finna vit saman út av, hvat persónurin er áhugaður í at arbeiða við, og hvat hjálpir, soleiðis at viðkomandi fær góðar og jaligar upplivingar við at brúka kroppin.

Nýggjasta gransking vísir, at fysioterapi við m.a. sonevndum 'ballstick' venjingum, samlandi