

PSYKIATRIIN 50 ÁR



hava við í gongdini.

Eisini her er fyrirbyrgjandi arbeiði so umráðandi, og tí bjóða vit bæði borgaranum og teimum avvarðandi undirvísing um sjúkuna. Vit nýta eisini kognitíva viðgerð við stöðum í gerandisdegnum, sum eru truplar. Við at eggja teimum til at seta orð á tankar og kenslur, ber til at broyta hugsan og handling, ið lættir um hjá borgaranum.

Øðrvísi tilgongdir kunnu gera stóran mun hjá borgarum, ið eitt nú dragast við ótta.

Nógv hava ótta. Tá ið vit arbeiða við ótta, hava vit vanligu psykoedukatió, sum snýr seg um at læra um ótta, óttamekanismur og annað. Vit læra borgaran at arbeiða kognitívt við teimum neiligu tankunum við at seta orð á tankar, kenslur,

líkamlig eyðkenni og atferð. Tankin er, at tey skulu finna stuðlandi tankar, ið tey kunnu brúka í staðin fyri teir neiligu.

Eisini verður arbeiðt við stigvísari eksponering, har borgarin stigvíst útsetir seg fyri óttanum, og við tíðini minskar óttin.

Ein væl kendur trupulleiki hjá hesum fólkunum er óttin fyri, hvussu tey kunnu mæta øðrum í gerandisstöðum. Í tilíku stöðum hava rolluspæl eisini víst seg at hjálpa.

Tey læra eisini at brúka andadráttssvenjingar, so tey gerast róligari. Eisini kunnu Míndfulness venjingar hjálpa væl.

Hjá øðrum kann gerandisdagurin vera merktur av kaos, og tá hjálpa vit teimum at skipa dagin. Tað gera vit t.d. við at

petta gerandisuppgávur sundur og seta smærri uppgávur inn í skema. Tað kunnu vera smáar uppgávur sum at fara til handils ella at leggja klæðir saman.

Forlongdi armurin

Hon sigur tær og umrøðir konsekvant sínar starvsfelagar sum kvennkyn. Orsøkin er tann, at tað bert starvast kvinnur í Økispsykiatriini. Flest allar eru sjúkrarøktarfrøðingar við royndum innan psykiatri, sum er krav fyri at søkja starvið.

Til innleiðandi samrøðurnar spyrja vit ítøkiliga inn til, um borgarin hevur sjálmorðstankar t.d., men eisini um kropsligu stöðuna við kosti, rørslu, misbrúki osfr. Tað gera vit, tí kropsliga stöðan kann eisini avdúka sálarligu

stöðuna, og tí verða nakrar blóðroyndir tiknar. Mátingin av blóðsukrinum kann siga nakað um, hvussu borgarin er fyri, og stoffskiftið kann eisini ávirka tað sálarliga. Her koma royndirnar sum sjúkrarøktarfrøðingurin hevur væl við.

Tá viðgerðin hjá Økispsykiatriini er liðug, verður borgarin útskrivaður og kommunulæknin fær boð um hetta. Viðhvørt heldur borgarin áfram við at fara til onkur av tilboðunum hjá eitt nú Almannaverkinum.

Tað er umráðandi hjá øllum menniskjum at hava ein skipaðan og meningsfullan gerandisdag. Og í hesum sambandi hava skipaðu tilboðini hjá Almannaverkinum sum Dugni og Gloym meg ei/Fjálvi munað væl. Her fáa fleiri av

borgarunum møguleika at menna og viðlíkahalda sínar førleikar, eisini sosialt.

Ein annar møguleiki er at fara í sonevnda arbeiðsroynd ella arbeiðsútbúgving fyri at koma út aftur á arbeiðsmarknaðin. Skipanin er soleiðis samansett, at ein spakuliga kann byrja at arbeiða aftur við at arbeiða nakrar tímar í senn.

Síðani Økispsykiatriin kom, hava verið færri endurinnleggingar, við tað at borgarin fær skjótari hjálp.

Vit siggja beinanvegin, hvønn veg tað gongur, og kunnu traðka til skjótt og soleiðis fyrirbyrgja innleggingum. Vit eru ein forlongdur armur hjá psykiatriini. Munurin er bara tann, at vit arbeiða úti í staðin fyri inni.