



Korona

Koronaangist:

NYGGI VERULI HJÁ SUMMUM

Í tvær vikur hefur samfelagið koyrt við lítlari ferð.

Koronavirusið herjar, og stöðan í dag hefur ávirkað so at siga allar borgarar í landinum.

Vit gera øll okkara til, at vit sleppa so snikkaleys sum til ber úr hesi heilsukreppuni. Tá samfelagið knappliga broytist á so ógvusligan hátt við so nógvari óvissu fyri bæði nútíð og framtíð, kann tað ávirka menniskju sálarliga. Serliga tey menniskju, ið hava lyndi til at stúra og ynskja gott tamarhald, greiðir Gurið Simonsen, sálarfrøðingur, frá

ANNIKA KUNOY IM

ANNIKA@SOSIALURIN.FO

– Summi megna væl broytingina, og summi gerast ávirkað av stöðuni. Ein órationellur ótti kann koma til sjóndar í slíkum stöðum, sigur Gurið Simonsen, sálarfrøðingur.

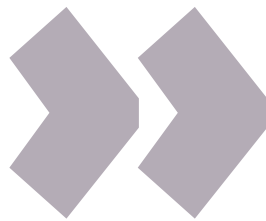
– Summi menniskju hava tørv á at vita alt og mugu millum annað vita, júst hvussu tøluni síggja út nú, og nær hendan stöðan fær ein enda. Onnur megna at liva í lötuni, hava ikki tørv á at vita alt ella lurta eftir øllum. Tey ugga seg

sjálvi onkurvegna í slíkum stöðum. Tað er tann fyrri bókurin, ið hefur lyndi til at stúra, sigur hon.

Eksistentiellur ótti

– Angist er ein eksistentiellur ótti, sum er torførur at stýra. Tað snýr seg um óvissuna um tað, sum vit einki vald hava á, sigur hon og samanber við óttan fyri at flúgva.

– Vit vita ikki, um flogfarið dettur niður, hóast vandin er sera lítil. Allur ótti er eksistentiellur, og hetta er ikki øðrvísi, tí her eru fleiri variablar, sum vit ikki fáa stýrt, og tað skapar ótta, sigur hon. Tá umstøðurnar eru normalar,



Vit liva øll onkursvegna við hesum óttanum um, at lívið er stutt, tingini kunnu broytast, og vit hava tørv á kontroll. Í gerandisdegnum eru vit so upptikin av gerandistingum, at hesin óttin fer í bakgrundina. Stöðan, sum vit eru í nú broytir gerandisdagin, og nógv av tí, sum fylti hann er nú burtur. Tað ger, at óttin kemur til sjóndar



og vit gera okkara til at skapa eina tryggja tilveru, tá taka vit tað sum eina sjálfvylgju, at vit mæta til arbeiðis, hava vinir og góða heilsu. Ein slík kreppa vísir okkum tó, at okkurtuttanífrá, ið vit ikki fáa stýrt, kann gera at tingini broytast, greiðir hon frá

– Vit liva øll onkursvegna við hesum óttanum um, at lívið er stutt, tingini kunnu broytast, og vit hava tørv á kontroll. Í gerandisdegnum eru vit so upptikin av gerandistingum, at hesin óttin fer í bakgrundina. Stöðan, sum vit eru í nú broytir gerandisdagin, og