

# EIKIN



nógv av tí, sum fylti hann er nú burtur. Tað ger, at óttin kemur til sjóndar, sigur sálarfrøðingurin.

Tað er ikki neyðturviliga negativt, at vit onkuntíð fáa staðfest, at vit ikki fáa stýrt øllum. Tað kann gera, at vit liva meir í tráð við tey sonnu virðini, vit hava, næstu ferð okkurt keðiligt og óvæntað hendir. Og at vit, tá hendan heilsukreppan er av, fara at kenna gleði og takksemi fyri tað, sum vit hava í gerandisdegnum. Tí vit tá hava sannað, hvussu knappliga alt kann broytast.

– Ístaðin fyri at stúra um, at vit ikki vita, hvat fer at henda, so er umráðandi at nýta høvi til at hugsa um, at tað eru broytingar, sum gera lívið innihaldsríkt júst nú, sigur Gurið Simonsen.

## Natúrligur ótti

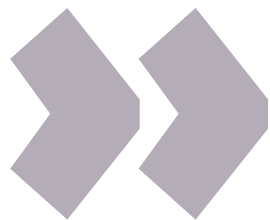
Menniskjaheilin vil undir øllum umstøðum gera sítt til at halda okkum trygg, og tí leita vit eftir vandum í umhvørvinum kring okkum, og soleiðis er eisini tá vit hugsa um framtíðina. Óvissa stóðan í samfelagnum ger eisini, at vit kunnu kenna okkum ótrygg, tí vit kenna ikki vandarnir, ið kunnu liggja fyri framman.

– Tey flestu av okkum eru væl fyri kropsliga og sálarliga, men tað elvir kortini til strongd og stúran hjá summum, tá tey ikki vita, hvussu lívið fer at síggja út komandi tíðina, tí framtíðarætlanirnar knappliga kunnu gerast óviðkomandi, sigur hon.

Hendan stóðan ger, at vit vegna óvissuna um, hvørjar avleiðingar verða og hvussu leingi tað fer at standa við ikki vita, hvat fer at henda. Og tað kann gerast meir stressandi, tá vit ikki vita, hvat fer at henda, enn tá vit vita, at eitthvørt ræðuligt fer at henda. Tí tá okkurt ringt er ávegis, so fáa vit fyrireika okkum og lagt

eina ætlan. Í hesi støðuni ber tað ikki til, greiðir hon frá.

– Persónliga havi eg upplivað,



**Ístaðin fyri at stúra um, at vit ikki vita, hvat fer at henda, so er umráðandi at nýta høvi til at hugsa um, at tað eru broytingar, sum gera lívið innihaldsríkt júst nú**

at fólk tykjast forvirrað heldur enn sorgarfull, nú hendan heilsukreppan herjar. Tey vita ikki, hvussu samfelagið fer at síggja út og fáa ikki lagt til rættis.

Natúrliga vil heilin leggja framtíðarætlanir. Tá menniskju eru í ótryggum støðum, so kann tað tí gerast hugaligt hjá heilanum at hugsa, at hetta fer at fáa ein ræðuligan enda.

– Tá fáa vit hug til at hamstra og broyta ting í lívinum, so vit eru fyrireikað, skuldi tað ringasta hent. Men tað kann eisini vera, at

alt fer at spæla væl av, og at samfelagið um eina tíð koyrir normalt aftur. Tað kann vera gott at ímynda sær tað eisni og hyggja rationelt upp á tingini og útlitini, sum í lötuni eru góð, sigur Gurið Simonsen.

Tá vit uppliva eina ógvusliga broyting, sum hesa, so heldur heilin eisini, at broytingin er nýggj og spennandi – men tað stendur bert við í stutta stund, tí heilin venur seg eisini við nýggjar umstøður.

– Tað er vanligt, at vit nýta alla orkuna, sum vit hava til at berjast við nýggjar vandar, men tað blívur ikki við at vera áhugavert fyri heilan, at vit ikki sleppa at vera saman við øðrum menniskjum ella, at onkur hevur fingið koronasmittu. Tað verður minni og minni áhugavert, sum tíðin gongur, sigur hon

– Tað er ótrúligt, hvussu skjótt fólk venja seg við, at hetta nú er okkara nýggja tilvera, leggur hon aftrat.

## Fá bilbugt við óttanum

Vilt tú av við hendan óttan um samfelagsstøðuna, nú koronasmittan herjar, so er besta vápnid at ímynda sær tað ringasta, sum kann henda og onkursvegna fáa frið ið ta støðuna.

– Tað ringasta, sum kann henda er óivað, at tú fært koronavirus. Men hvat hevði so hent, og hvat hevði tú so gjørt, spyr sálarfrøðingurin.

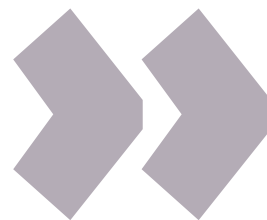
– Ert tú ikki í vandabólki, so hevði tú óivað blivið sjúk ella sjúk-ur í nakrar dagar, og tað er tað. Tey flestu koma snikkaleys burtúr hesum, og gerast vit sjúk, so koma vit burtúr tí eftir sjúkrateguna, leggur hon aftrat.

Er ein av eini ella aðrari orsök tó í vandabólki, so er størri grund fyri at stúra fyri at fáa smittuna,

men tey allar flestu eru ikki í tí bólkinum og kunnu tí hugsa rationelt.

– Tað ber til at kanna, um ein sjálvur gongur við katastofutankum, sigur hon.

Slíkar hugsanir ber til at basa, og gera vit síðani alt tað, sum myndugleikarnir hava álagt okkum í tilmælunum um sosiala frá-støðu, sóttarhald og líknandi, so fáa vit ikki gjørt meir fyri at verja



**Tað kann eisini vera, at alt fer at spæla væl av, og at samfelagið um eina tíð koyrir normalt aftur. Tað kann vera gott at ímynda sær tað eisni og hyggja rationelt upp á tingini og útlitini, sum í lötuni eru góð**

okkum sjálvi og onnur.

– Vit hava ikki fult tamarhald á støðuni, men vit kunnu fylgja vegleiðingunum. Gera vit tað, so gera vit í veruleikanum alt tað, sum vit eru ment, sigur hon.

– Meir kann man ongantið gera. Meir kann eingin gera, leggur hon aftrat.

## Góð kunning umráðandi

– Føroyingar hava staðið sameintir, og tað hava vit dugað væl hesar dagarnar. Tað veitir tryggleika fyri okkum øll. Landsins myndugleikar hava eisini gjørt nógv fyri, at vit ikki skulu hugsa, at tað ringasta fer at henda. Vit hava fingið nógva kunning og upplýsing, sum ger, at vit merkja, at vit hava tamarhald á støðuni, sigur hon.

Nú hevur samfelagið verið niðri í ferð í tvær vikur. Gurið Simonsen greiðir frá, at hon fyrstu vikuna merkti, at fólk tóku tilmælini frá myndugleikunum í ógvuliga stórum álvara, og at fólk eisini onkursvegna ikki vóru heilt vís í, hvørji tilmælini nágreiniliga vóru, og tí hættaðu tey sær als einki.

– Nú er hetta ein nýggj støða, so tað er torført at koma til nakra niðurstøðu enn, men eg hevði væl færri samrøður í síðstu viku, tá eg bert tosaði við eini seks klientar. Talið liggur vanliga millum 25 og 30. Hesa seinni vikuna hevur gerandisdagurin aftur verið normalur, sigur hon.

– Eg havi upplivað, at vit sum samfelag eisini hava skulað stillað bremsurnar og funnið útav, hvørji tilmælini eru. Fleiri hava verið í iva í, um tey bara skulu vera heima, um tey kunnu loyva sær ein gongutúr í frískari luft, um tey kunnu keypa inn, tá tey ikki eru í sóttarhaldi og so framvegis.