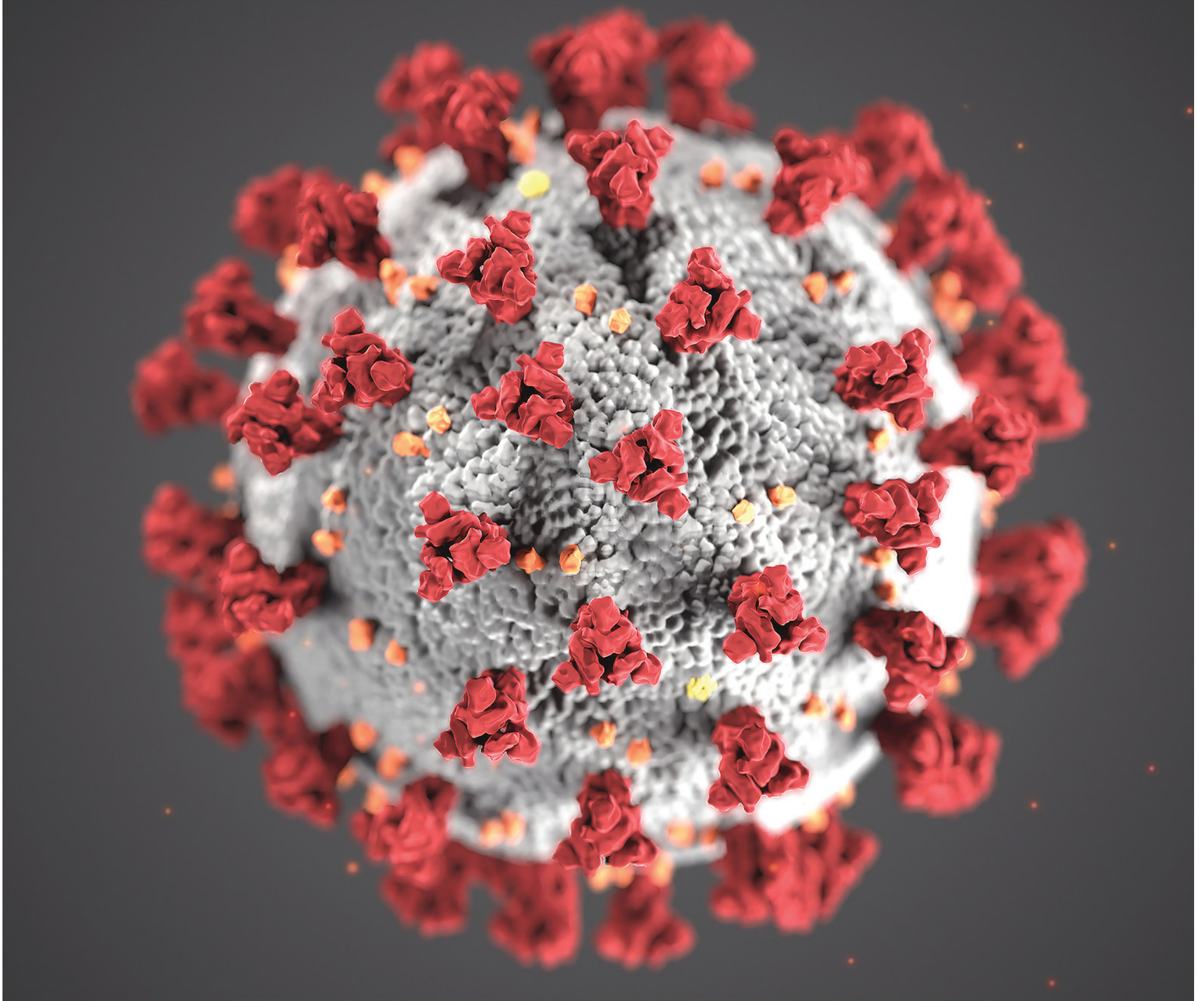




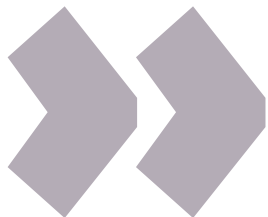
Tað kann skapa ótta, sigur hon frá.

Samstundis er umráðandi at minnst til, at menniskju, ið stríðist við ótta, angist, tunglyndi, sosiala angist og annað hava tørv á at fara út, greiðir hon frá.

– Tað er tí ikki gott, um tey ikki vita, hvat tey kunnu, sigur sálarfrøðingurin

– Eg havi eisini tosað við fólk, sum kenna skammarkenslu, tí boðini og tilmælini hava verið upp til tulkning. Hittast tey til dømis við einum vinfólki, so hava tey følt, at fólk hyggja, og tey kenna, at tey gera okkurt skeivt, sigur hon og leggur aftrat, at tað er umráðandi, at vit hava í huga, at umstøðurnar hjá okkum øllum eru ymiskar.

– Summi hava kjarnufamilju heima, sum tey kunnu vera saman við, ímeðan onnur ikki hava gott forhold til familjuna ella búgva einsamøll. Tey mugu hava onkra tryggja sosiala samveru. Áðrenn vit geva øðrum skuldarkenslu, eiga vit at minnst til, at teirra umstøðurnar ikki neyðturviliga eru sum okkara.



Tað er ótrúligt, hvussu skjótt fólk venja seg við, at hetta nú er okkara nýggja tilvera

Innihaldsríkan gerandisdag

Gurið Simonsen greiðir frá, at fyri tey flestu er tað gott at skapa innihald í gerandisdegnum, hóast hann er broyttur.

– Nógva ganga fyri einki og vita ikki, hvat tey skulu takast við. Tey

kunnu ikki vera sosial og tað skapar strongd, og tey ið hava ótta eru meir útsett, tá tey gerast strongd, sigur hon.

Hon greiðir frá, at í Føroyum eru mong, ið stríðast við sosiala angist, og tá kann ein slík støða, sum vit eru í nú, gerast sera avbjóðandi. Sálarfrøðiliga verður mælt til, at ein sum stríðist við sosiala angist tekur persónliga avbjóðandi praktisk stig til sosiala samveru við kónari hjálp frá serfrøðingi.

– Viðgerin er at koma meir út, at vera saman við fólk og at bjóða sær sjálvum av í sosilaum støðum. Tað ber sjálsagt ikki til nú, og tí er eisini torført at hjálpa teimum, ið stríðast við sosiala angist nú handlar eru lukkaðir og tiltøk avlýst, sigur hon.

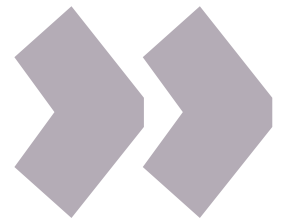
Hon leggur tó aftrat, at arbeiði við slíkari angist er tyngjandi, og tí tykist tað positivt hjá teimum líðandi at vera heima og sleppa undan sosialu avbjóðingini.

Gurið Simonsen greiðir frá, at støðan, sum vit nú eru í, er so nýggj, at torført er at koma við

eini niðurstøðu um, hvussu hon ávirkar okkum sálarliga, men hon heldur, at hóast summi gerast meir stúrin, so kann støðan eisini hava positiva ávirkan.

Tað er í høvuðsheitum positivt, at vit kenna okkum sameint, tí hetta rakar okkum øll og allan heimin. Tað verður kunnað og samskipt frá myndugleikunum og á sosialu miðlunum. Eisini er nógva samfelagshjálpi at heinta. Tá er man saman sum mannaætt, hóast øll sita heima hvør í sínum lag.

– Fyri menniskju, sum eru innhugsin og ikki orka so væl at vera saman við øðrum kann hetta eisini vera ein positiv tíð. Tað kann vísa seg, at fólk gerast minni strongd og hugsa minni um trýstið, ið liggur á okkum í gerandisdegnum. Tað eru mong, sum nú endiliga kunnu vera í friði eina løtu, tí nú er tað álagt okkum av myndugleikunum, sigur Gurið Simonsen.



Nógva ganga fyri einki og vita ikki, hvat tey skulu takast við. Tey kunnu ikki vera sosial og tað skapar strongd, og tey ið hava ótta eru meir útsett, tá tey gerast strongd