



Ein trupul tíð hjá fólki við sinnisligum avbjóðingum

- Nú korona-støðan skapar órógv og óvissu, er kjatt-virksemið, sum Sinnisbati hevur, eisini økt munandi, og soleiðis hava nógvar kjatt-samrøður verið seinastu vikurnar, sigur Róa Midjord, forkvinna í Sinnisbata

VILMUND JACOBSEN

- Støðan við korona, sum Føroyar og allur heimurin eru í, er á fleiri økjum sera lík einar kreppustøðu. Vit eru avmarkað í okkara vanliga frælsi, og støðan rakar okkum øll við tað, at skúlar, stovnar og arbeidsplassar eru stongd, og gerandisdagurin við frítíðarítrivum er sera avmarkaður. Flestu halda seg innandura í sjálvboðnum sóttarhaldi, og øðrum er álagt at fara í sóttarhald.

Tað sigur Róa Midjord, forkvinna í Sinnisbata.

Hon vísir á, at hjá teimum flestu er hetta ein sera torfør tíð, har fleiri verða rakt, bæði figgjarglaga, kensluliga og sálarliga.

- Summi fáa ikki gjørt sitt arbeiði, gingið í skúla, verið saman við vinfólki og sínum kær. Tað kann kennast einsamalt at vera inni, samstundis sum samfelagið er latið aftur. Tú kanst kenna teg ørkymlaðan og óttafullan, tí tú veitst ikki, hvat tú kanst vænta tær í nærmastu framtíð.

Forkvinnan vísir á, at hjá fólki, sum stríðast við sinnisligar avbjóðingar, kann hetta vera ein eyka hørð tíð, bæði av óvissuni og tí, at vit í stóran mun eru avbyrgd í

heiminum. Sum tíðin líður, merkja vit, at fólk hava størri tørv á einum práti og tosa ofta longur og oftari, enn tey plaga. Hetta er millum annað eisini nakað, tey uppliva í sosialpsykiatriini.

- Tey avvarðandi eiga ikki at taka viðgerðarábyrgd fyri sínum kær, sum hava tað trupult sálarliga, men tað kann vera gott, um avvarðandi javnan kunna seg um, hvussu viðkomandi hevur tað.

Róa Midjord sigur, at í slíkum tíðum, sum vit í løtuni eru í, er vandin fyri einsemi og at gerast verri fyri sinnisliga væl størri enn annars.

- Um avvaðrandi ikki býr saman við tí sjúka, kann tað vera gott, um avvarðandi kunnu ringja til tann sjúka oftari enn vanligt. Eitt gott prát ella ein gongutúrur í náttúruni við frískari luft og góðari frástøðu, er í sær sjálvum góð fyri sálarheilsuna.

Forkvinnan hjá Sinnisbata sigur, at á heimasíðu felagsins - sinnisbati.fo - eru nøkur góð ráð um, hvussu fólk, sum hava sálarligar avbjóðingar og onnur við, kunnu hjálpa sær sjálvum og øðrum í hesum døgum.

- Her verður víst á nøkur ráð, sum okkara systirfelag - Sind í Danmark - hevur savnað, sigur Róa Midjord.



Róa Midjord, forkvinna í Sinnisbata

Fleiri tilboð eru

Í Føroyum eru í løtuni fleiri feløg, sum veita ymisk tilboð í samband við korona-kreppuna, og her eru eitt nú Sinnisbati við kjatt-ráðgeving, Barnabati við telefonlinju fyri børn og ung, har fólk kunnu tosa við sálarfrøðing um sínar tankar, telefon hjá Bláa Krossi - Øll Hava Rætt til Góð Barnaár - og endiliga er eisini Reyði Krossur, sum bjóðar sálarfrøðiliga ráðgeving umvegis telefon.

Forkvinnan vísir á, at á heima-

um einsemi, ótta og stúrarnir av ymiskum slag, og aðrar snúgva seg um mistan hug til lívið og sjálmorðstankar. Har aftrat uppliva vit, at vit fáa áheitanir frá fólki, sum eru stúrin um vinfólk og familju, har rúsnýtslan er økt, og fleiri uppliva øktan harskap í tí sambandi.

Forkvinnan sigur, at tað, sum serliga ávirkar fólk, er kreppan kring korona, og hvussu fólk skulu og kunnu handfara støðuna. Tey stúra kanska fyri, at framtíðarætlanir fara í vaskið.

- Tað, sum er felags fyri flestu kjatt-samrøður, er, at tey, sum skriva, hava tørv á onkrum sum lurtar, uggar og sum kann práta og ráðgeva í støðuni, sum hon er.

Róa Midjord sigur, at fleiri dáma væl at hava møguleikan at samskrifta skrivliga og samstundis sleppa at vera dulnevnd.

- Tað er eitt sjálvboðið toymi, sum hevur kjattið hjá Sinnisbata um hendi, og hetta eru fólk úr ymiskum yrkisbólum, sum hava drúgvur royndir í at ráðgeva í ymiskum viðuskiftum og lívsumstøðum.

Øll eru vælkomín

Forkvinnan leggur aftrat, at fólk kunnu venda sær til felagið við øllum sløgum av fyrispurningum, stúranum, tonkum og kenslum.

- Eru spurningar, sum ráðgevin ikki kann svara, verða fólk víst til onnur tilboð, sum kunnu veita røttu vegleiðing og hjálp. Arbeitt verður út frá galdandi reglum um tagnaðarskyldu og øll, sum venda sær til felagið, eru dulnevnd. Øll - og í øllum aldri - eru vælkomín at skriva til Sinnisbata, leggur Róa Midjord aftrat.

síðuni hjá Sinnisbata er neyvari kunning um hesar tænar.

- Vit í Sinnisbata veita kjatt-ráðgeving, sum byrjaði longu á heysti í 2019. Vanliga hava vit nógvir virksemi í oktober, tá hetta eisini er mánaðurin, har Altjóða Sálarheilsudagur er.

Róa Midjord sigur, at nú korona-støðan skapar órógv og óvissu, er kjatt-virksemið, sum Sinnisbati hevur, eisini økt munandi, og soleiðis hava eisini nógvar kjatt-samrøður verið seinastu vikurnar.

- Flestu samrøður snúgva seg