

ANNIKA KUNOY IM ANNIKA@SOSIALURIN.FO

AMBOÐ MÓTI ANGIST

– 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. Støðan, sum vit eru í nú broytir gerandisdagin, og nógv av tí, sum fylti hann er nú burtur. Tað ger, at óttin hjá summum kemur til sjóndar, sigur Gurið Simonsen, sálarfrøðingur um koronaangist, sum fleiri stríðast við í hesum døgum. Tí hevur hon her fleiri amboð og venjingar, sum til ber at gera fyri at basa óttanum



og angistini, ið kann taka stýringina, fær hon loyvi til tað

Anda í fýrakant:

STEV 1: Finn eitt stað har tú kanst sita í friði í 10-15 minuttir. Set eina klokku ella telefon at ringa eftir 10-15 minuttir.

STEV 2: Legg til merkis tín andadrátt beint nú. Tel hvussu nógv sekund tað tekur at anda út og at anda inn uttan at broyta andadráttin á nakran hátt.

STEV 3: Anda nú eitt sekund longri inn og eitt sekund longri út. Tað vil siga, at tú slakkar andadráttin av bæði inn og út. Tá hetta er vordíð behagiligt, so legg eitt sekund aftrat innandring og útandring. Um hetta gerst torført, ella tú merkir, at tú ikki fært nokk av luft, so er tað sikkurt tí, tú ger hetta ov skjótt. Halt áfram

at slakka andadráttin av, til tú andar so seint, sum gjørligt uttan at tað er trupult ella óbehagiligt.

STEV 4: Royn síðani at vita, hvussu tað kennist at steðga á eftir hvørja innandring og hvørja útandring. Royn ymiskt. Tú kanst vita, hvussu tað kennist at steðga á heilt stutt - kanska í eitt sekund ella tíggju sekund. Um tú hevur longri steðgir, so mást tú uttan iva eisini anda longri inn og út. Broyt tað, sum tað passar. Hetta eitur fýrakants anding, tí at upprunaliga var ætlanin, at andingar og steðgir skuldu vera líka lang, sum ein fýrakantur. Tað er ikki neyðugt. Tað sum hevur týðning er, at tú andar færri ferðir per minutt.

Til ber eisini at visualisera/ ímynda sær at tú andar í ein fýrakant. Tá er hendan venjingin eisini distraherandi. Hon megnar tá møguliga at avleiða tankarnar enn betri.

– Eftir hesar tíggju minuttirnar skuldi tú kent teg róliga/ róligan og kent minni angist. Gransking hevur víst á, at fólk sum gera hesa venjingina regluliga, minst tvær ferð um dagin, merkja minni til ótta. Hendan venjingin er góð at hava í "lumm-anum". Eingin nýtist at vita, at tú gert hetta. Tað er als ikki neyðugt at blunda, hóast tað kann hjálpa tær at hugsavna teg at byrja við, sigur Gurið Simonsen, sálarfrøðingur.

Miðvís VØDDA-AVSPENNING

Hendan venjingin er ikki ein mindfulness venjing. Hon er vanlig brúkt við kognitivari terapi, tá ein arbeidir við angist ella strongd.

Venjingin hevur til endamáls at avspenna heila og kropp við at miðvíst spenna og sleppa í øllum vøddunum í kroppinum.

Tá vit spenna og halda einum vødda til fulnar í eitt bil - kanska 10 til 15 sekund - og so sleppa, so gerst vøddin heilt avslappaður og avspenur.

Royn í venjingini at sleppa rættuliga knappliga, so tú merkir munin á spenningi og avslapping væl. Royn og far inn í kensluna av bleytheit og ró í vøddanum eftir at tú hevur slept.

Vegleiðing:

1. Legg ella set teg væl til rættis.
2. Byrja í fótunum. Spenn báðar so nógv tú kanst uttan at gera ov nógv av, halt meðan tú telur róluga upp

í tíggju, ella til tú als ikki orkar at halda meir. Tað er týðningarmikið, at tú spennir nokk til at tú troyttast.

3. Flyt so fokus upp til leggirnar og ger tað sama. Síðani til endaparts vøddarnar, armar, búk, akslar og at enda spenn andlitsvøddarnar.
4. Tað er gott at royna at halda eitt mindfult fokus á har tú ert í kroppinum. Tað kann gerast sera avslappandi at gera hetta, um tú loyvir tær sjálvum at fara heilt inn í kensluna av ró, sum smeltar inn yvir vøddan eftir spenningina.

– Tá tú so hevur gjørt hetta, ert tú í einum góðum róligum tilstandi, sum ger tað nógv lættari at venja mindfulness. Tað vil siga, at henda avspenningsmetodan kann brúkast bæði sum fyrireiking til mentalu venjingina, sum mindfulness er, og sum eitt tól í sær sjálvum, sigur Gurið Simonsen, sálarfrøðingur.