Græt og græt og græt

Frá veruleikanum: Ein sjúklingur kemur til viðgerð fyri ótta. Hann kemur inn í viðtaluhølið hjá læknanum.

Í somu løtu hann setur seg niður byrjar hann at gráta. Hann grætur og grætur alla ta tíðina, sum hann hevur hjá læknanum.

Sjúklingurin fer tískil út aftur við óforrættaðari sak, og fær eina nýggja tíð. Støðan endurtekur seg aftur hesa ferð. Læknin fær ikki samband við sjúklingin fyri berum gráti, hóast ótalligar royndir verða gjørdar at spyrja inn til trupulleikarnar.

Tað vísir seg, at tess meiri læknin spyr, tess meiri grætur sjúklingurin. Her eru ikki nógvar vónir fyri einum líkinda úrsliti av viðgerðini. Sjúklingurin fær tí eina nýggja tíð.

Hann kemur aftur til ásettu tíð, og byrjar við tað sama at gráta aftur. Hesaferð hevur læknin kortini sett sær fyri, at fáa samband við sjúklingin. Men tað sigur alt tað sama. Sjúklingurin bara grætur og grætur, hóast læknin setur teir spurningarnar, hann eigur at gera í slíkum føri.

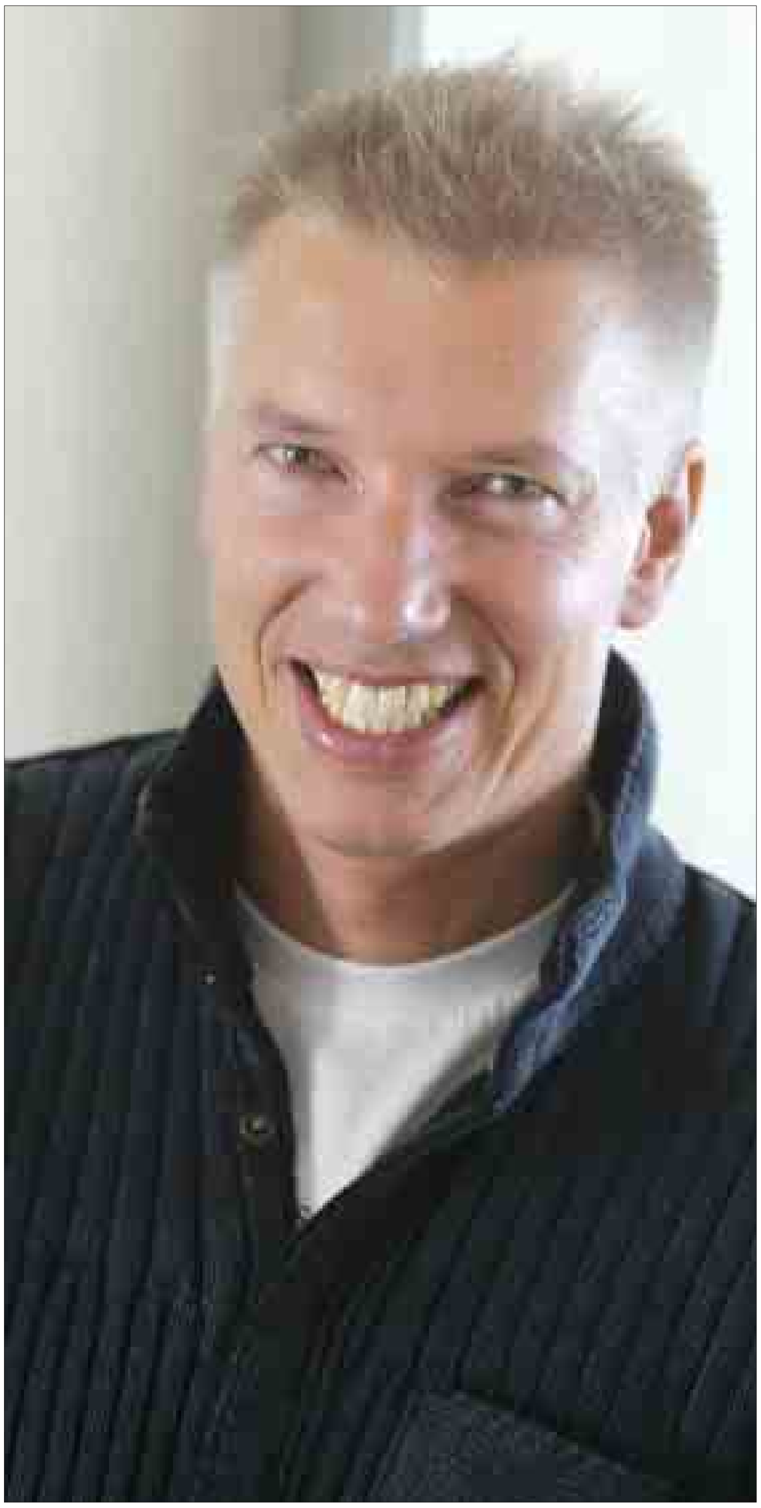
At enda kemur so tann forloysandi spurningurin, sum broytir alt og sum fær samband við tað innasta sálardýpið hjá sjúklinginum. Læknin spyr: - Hvat er tað, sum tú ikki vilt tosa um? Og hvat er tað tú sleppur undan við at gráta soleiðis?

Gráturin steðgar í somu løtu, tí her fekk læknin rakt við tann trupulleikan, sum viðkomandi hevði: Hann vildi ikki tosa um tingini, hóast hann hevði fingið tíð til viðgerð hjá læknanum.

Hetta er ein av grundhugsanunum í teirri kognitivu viðgerðini, sum vindur alt meiri og meiri uppá seg í londunum rundan um okkum – og eisini her í Føroyum.

Eingin orsøk at óttast ó

Í mong ár hevur sálarfrøðin, sum er bygd á hugsanirnar hjá Sigmund Freud verið tann ráðandi í t.d. Danmark, Týsklandi og eisini her í Føroyum. Nú kemur tann kognitiva viðgerðin inn á vøllin við sínum fyrimunum.



Sebastian Swane er psykiatriskur lækni, operasangari og kognitivur psykoterapeutur. Í farnu viku vitjaði hann í Føroyum

Mynd: Jens Kr. Vang

VIÐGERÐ
Snorri Brend

Tann kognitiva viðgerðin er av øðrum uppruna og slagi, og hevur haraftrat kunnað prógvað at hon veruliga ber úrslit við sær á eitt størri og breiðari tal av sálarligum sjúkum, m.a. á ótta og tunglyndi.

Hyggur ein eftir ótta sum sálarligt hugtak, so eru fleiri ymisk sløg av hesi sjúkuni at "velja" ímillum. Millum hesi sløgini eru óttin fyri at vera úti millum fólk, fyri at fara í panikk ella sjúklig ræðsla fyri onkrum. Bert í Danmark eru 200.000 fólk sum líða av slíkum ótta.

Hesi 200.000 fólkini hava havt ymiskar møguleikar fyri viðgerð, m.a. ta dynamisku sum byggir á hugsanirnar hjá Freud og á ta kognitivu.

Hagtølini vísa, at ein sjúklingur við slíkum ótta kann ganga til samtalu og viðgerð í samfull trý ár, áðrenn viðkomandi er sloppin av við henda óttan. Tað vísir seg, at 30 % av sjúklingunum fáa tað betri eftir at hava verið í viðgerð í trý ár.

Hinvegin so vísa hagtølini fyri ta kognitivu viðgerina, at sløk 90 % av sjúklingunum fáa tað betri eftir einans 10 viðgerðum - t.v.s. eftir umleið fýra vikum.

Óttafullur í 20 ár

Eitt dømi: Ein sjúklingur kemur til sálarlæknan við ótta sínum. Viðkomandi kann kanska hava gingið við óttanum í 20 ár.

Eftir eini einstakari samtalu er óttin longu vorðin minni. Á fyrsta sinni kann sjúklingurin merkja eina vón og eina meining við lívinum. Tey merkja snøgt sagt, at tey ikki eru so bangin longur.

- Vit eru sjálvandi ikki undurmakarir og kunnu ikki broyta eina atferð, sum viðkomandi hevur havt í 20, soleiðis í eini handavending.

- Men vit geva teimum eitt amboð, sum tey kunnu brúka ímóti sínum ótta. Og tað er við hesum amboðinum at tey kunnu koma víðari í lívinum, sigur Sebastian Swane, yvirlækni.

Í stóran mun fer henda viðgerðin ikki aftur í barnaárini fyri at finna møguligar orsøkir til henda støðuga óttan. Ein er nógv meiri áhugaður í Nú'inum - hvussu sjúklingurin hevur tað beint nú, og hvussu sjúklingurin kann megna sín trupulleika við nøkrum einføldum sálarligum amboðum.

Høvuðsdentur verður tí lagdur á, at fáa sjúklingarnar at síggja, hvat tey hugsa um trupulleikan. Hvussu tey tulka veruleikan í mun til, hvussu veruleikin veruliga sær út.

- Eg royni at fáa tey at fata og skilja, at tað eru tær grundleggjandi hugsanirnar hjá teimum sum stýra atferðini, og ikki tann logiska, sigur Swane.

Tora ikki í føðingardag

Eitt dømi um hetta er tann sjúklingurin, sum ikki torir at fara í ein ávísan føðingardag, tí hann óttast tveimum viðurskiftum: Í fyrra lagi at tosa við onnur, og í øðrum lagi at ein samtala skal steðga upp.

Her kemur viðgerðin inn og setur spurnartekin við, hvørjir hesir automatisku negativu tankarnir eru sum stýra atferðini, og sum liggja til grund fyri hesi hugsanini, at viðkomandi altso ikki skal fara í henda føðingardagin.

Høvuðsorsøkin til hetta er ofta hon, at tey óttast fyri at ein tøgn ella steðgur skal koma í samtal-

Tora ikki at sigla v

Tann sjúka atferðin verður allatíðina hildin viðlíka - uttan viðgerð - við at sjúklingurin sleppur uttan um tað, sum hann er bangin fyri. Hetta er ein lætti fyri tey, tí tey sleppa undan at verða sett andlit til andlits við trupulleikan.

Soleiðis kunnu mong ganga ár eftir ár, men tað hevur hinvegin eisini ein prís: At trupulleikin ikki verður loystur. At støðan bara versnar. Og at tey ikki fáa eyguni upp fyri, at tað tey mugu rýma undan er minni álvarsamt enn prísurin.

Tak sum eitt dømi ein sjúkling sum ikki torir at sigla við einum av Strandfaraskipunum. Hetta byggir á eina hugsan um, at tað er vandamikið, tí skipið kann altíð søkka.

Her kemur so amboðið hjá tí kognitiva enn einaferð inn og spyr viðkomandi um sannlíkindini fyri at hetta skipið, sum hevur røkt farleiðina í áravís, skal søkka ein góðveðursdag.

Spurt verður, hvar sjúklingurin hevur lært at óttast siglingina. Hann kann hava kent