

Í hesum sambandi skipaði Sinnisbati fyri skeiði og fyrilestri í farnu viku, har henda viðgerðin varð tikin fram sum eitt dømi um eina viðgerð, sum kann skjalprógva góð úrslit.

óttan

una, og at alt skal gerast sera pínligt í hesum føðingardegnum orsakað av teimum.

Men her kemur so eitt av amboðunum í viðgerðini inn, og biður viðkomandi um at seta sær sjálvum henda logiska spurningin: - Er tað bara tú sum hefur ábyrgdina av, at samtalan steðgar upp?!

Hjá hesum sjúklingum er hugsanin ikki altíð logisk, men er stýrd av tí sum viðkomandi til eina og hvørja tíð fólir. Sjúklingurin fær her eitt amboð, so hann kann læra seg at undirtrykkja hesar negativu kenslurnar til eina meiri konstruktiva loysn í hesi støðuni.

- Vit læra sjúklingin at hann kann royna at tuga eina løtu, soleiðis at hin kanska fer at seta fram onkran spurningin, so at samrøðan kann halda fram.

- Vit geva tí ikki sjúklinginum góð ráð, men spyrja okkum heldur fram við undrandi spurningum. Soleiðis fá vit sjúklingin at konkludera við konfronterandi, men kortini skynsomum spurningum og sosialum hegni, soleiðis at viðkomandi kann læra seg at megna óttan.

150 %

Grundarlagið fyri kognitivu viðgerðina er ein

innlæringsteori, sum hefur víst seg at hava góð úrslit - úrslit sum ein eisini hefur kunnað skjalprógvað,

Tann sjúki kemur til viðgerð, men fær eisini ein hóp av heimaarbeiði at gera, og sum vera man eisini nógvar venjingar í tí, sum hann kann mæta í gerandisdegnum. Tað er nærum soleiðis, at sjúklingurin sjálvur gerst sín egni terapeutur.

Her verður viðkomandi serliga settur út fyri, at hann skal reagera sum ein vaksin eigur, og ikki sum eitt barn.

- Og tað vísir seg eisini, at hann varnast at hansara máti at tulka heimin uppá er ein óreflekterað hugsan sum einans er bygd á kenslur. Hann kann hugsa: "Er ikki alt hjá mær fullkomið, so eri eg einki verður".

Við hesari áskoðanini roynir viðkomandi so at gera alt gott - ikki bara 100%, men 150 % fyri at fáa onnur at dáma seg. Hann hugsar: "Eydnast hetta mær ikki, so fara onnur fólk ikki at dáma meg". Men hetta er jú ógjørlegt at liva upp til.

- Tí royna vit at avdúka hetta órímliga kravið og fáa sjúklingin at fata, at eingin er fullkomin, sigur Sebastian Swane.

ið Strandferðsluni

onkran sum er farin á sjónum, ella viðkomandi sjálvur hefur verið umborð á báti í illveðri.

Hesin veruleikin verður so lagdur í ta kensluligu goymsluna, og ávirkar atferðina hjá viðkomandi hvørja ferð talan er um sigling millum oyggjar.

Spurningurin til sjúklingin verður so aftur, um henda eina upplivingin skal hava ávirkan á allar hinar túrarnar, tú annars skuldi hava í góðveðri.

Her kann sjúklingurin seta

upp eina lista við øllum hugsandi móguleikum fyri tí kensluliga óttanum fyri siglingini, og ein annan lista við teim sannroyndu móguleikunum.

Við einum slíkum amboð kann sjúklingurin so læra, at velja hvat hann heldur vera mest veruleikakent og síðani venja seg við hetta í veruleikanum.



– Vit geva ikki sjúklinginum góð ráð, men spyrja okkum heldur fram við undrandi spurningum. Soleiðis fá vit sjúklingin at konkludera við konfronterandi, men kortini skynsomum spurningum og sosialum hegni, soleiðis at viðkomandi kann læra seg at megna óttan, sigur Sebastian Swane, sum her undirvísir fakfólki um ta kognitivu viðgerðina

Mynd: Jens Kr. Vang

Er ein sitrón gul ella blá?

Tey tunglyntu síggja heimin ómetaliga negativt. Her kann tann kognitiva viðgerðin geva teimum innlit í, at tey sjálvi hava avskeplað veruleikan

VIÐGERÐ Snorri Brend

Tá talan er um tey tunglyntu, so er uppgávan í viðgerðini at fáa tey at skilja, at nógv í heiminum er negativt. Men so hagani og til at kolladøma allan heimin sum negativan er eitt ov langt lop.

Tey fáa at vita, at tey tulka heimin út frá teirri støðuni sum valdar í teirra innara lívi, men at heimurin altso ikki sær soleiðis út í veruleikanum.

Lagdur verður dentur á, at læra tey at síggja, hvussu tey sjálvi hava avskeplað veruleikum. Tað er júst henda negativa avskeplingin sum ger, at tey verða hildin fóst í tunglyndinum.

Við teirri kognitivu viðgerðini og røttum heilivági kemur ein fram til tey bestu úrslitini og ein sleppur undan at sjúklingurin versnar aftur.

Viðgerðin her er rættiliga einföld: Ein sitrón verður lögð á borðið og sjúklingurin fær brillur við bláum gløsum á. Spurt verður síðani, hvønn lit sitrónin nú hefur. Onkur svarar blá og onkur annar grøn.

Men næsti spurningur er so: Júmen, hvønn lit hefur sitrónin í veruleikanum? Og svarið kemur beinanvegin: – Hon er jú gul!

Hetta einfalda dømi verður brúkt í viðgerðini fyri at fáa

sjúklingin at skilja, at tær sáraligu brillurnar avgera, hvussu ein sær tann veruliga litin ella hvussu ein sær heimin.

Út frá hesum koma so prinsippini í teirri kognitivu viðgerðini inn, tí nú skal sjúklingurin læra seg at hugsa positivt og ikki minst í samsvar við veruleikan.

Sjúklingurin skal snøgt sagt læra seg at síggja sambandið millum hugsanir og kenslur og likamligu reaksjónirnar í mun til atferðina. Broytir ein eina av hesum viðurskiftum, so fær tað eisini ávirkan á alt hini.

Til trupulleikan

Mong av teimum tunglyntu hugsa bara negativt um seg sjálv, tí tey einki halda seg duga ella kunna. Tað ringasta er kanska tað, at tey halda at eingin annar dámar tey.

Tey eru tí stöðugt syrgin, óglað, einsamøll og uttanfyri. Tey kenna seg eisini altíð trøyt, orka ikki at fara undir nakað og hava stöðuga hjartabankan.

Tey ynskja tí ikki at koma í hóslog við nøkur av teimum viðurskiftunum, sum kunnu útseta tey fyri hesum stressinum.

Í viðgerðini verða tey hinvegin sett andlit til andlit við hesa tulkningina av umheiminum, fyri at fáa tey at síggja, at hetta er ikki ein røtt uppfatan: Tað eru

hóast alt mong sum eru góð við viðkomandi.

Tað vísir seg eisini, at sjúklingarnir sjálvir fáa eyguni upp fyri tí, at tey einaferð í tíðini vóru dugnalig í einumhvørjum verki ella arbeiði. Tey fáa somuleiðis latin eyguni upp fyri, at tey hava havt fullkomuliga skeiva hugsan um hesi viðurskiftini, tí at tey allatíðina hava sagt sær sjálvum tað øvugta.

Tað er tann tunglynta kenslan sum stýrir hugsanini, og at tað ikki eru teir sonnu tankarnir sum stýra kenslunum.

Sjúklingurin fær nú eyguni upp fyri, at tað kennist hugaligt at hava hesar hugsanirnar og at tankarnir verða vendir meiri móti tí positiva og glaða.

Hetta ávirkar so aftur tær likamligu reaksjónirnar, tí sjúklingurin nú byrjar at kenna ein innvortis hita, hann fær meiri orku og fær huga at gera eitt-hvørt.

Hóast sjúklingurin er komin so langt í viðgerðini, so er neyðugt at hann framvegis venur seg við stöðurnar, tí tað krevur tíð at viðlíkahalda hesa broytingina.

- Ja, vit siga at tað tekur 1 til 2 mánaðir at broyta ein vana, um ein hefur havt ein óvana í langa tíð. Men fyri sjúklingin kennist tað sera positivt, tí teir kenna ofta eina broyting í stundini.