Kreppuhjálp til bilførarar

Tað er heilt natúrligt at blíva ávirkaður av eini ónatúrligari støðu, sum ein vanlukka jú er

Tá vanlukkan rakar, er tað eingin skomm at siga ja takk til proffesionella hjálp. Tað er eins og aktiv fyrstahjálp til kenslurnar, sum hava fingið ein skelk, sigur Sanne Pedersen yvirsálarfrøðingur frá Falck Healthcare

Nógvir menn - og harvið eisini nógvir bilførarar - vilja helst sleppa undan at tosa við ein sálarfrøðing.

Hetta kemst kanska av ymiskum fordómum, sum t.d. at so skulu teir til hoyra um, hvat tað var, sum gekk galið í barndóminum o.s.fr.

Sanne Pedersen, yvirsálarfrøðingur frá Falck Healthcare í Danmark, sigur, at hon hevur havt nógvar klientar - eisini bilførarar sum ikki roknaðu við at teir nakrantíð fóru at fáa brúk fyri hjálp frá sálarfrøðingi.

Men tað kann henda fyri øll. Menniskjan er fødd við evnunum at føla, og tí verða vit ávirkað av tí, vit uppliva.

Tá vanlukkan rakar, er tað eingin skomm at siga ja takk til proffesionella hjálp

Verður ein sum bilførari innblandaður í eina ógvusliga ferðsluvanlukku, har fólk fáa stóran skaða ella doyggja, so reagera bæði kroppurin og kenslurnar.

Tað er heilt natúrligt at blíva ávirkaður av eini ónatúrligari støðu, sum ein vanlukka jú er.

Tað er ikki tekin um veikleika, ella at ein er við at blíva óður í høvdinum, tvørtur ímóti, sigur Sanne Pedersen.

Kreppusálarfrøði snýr seg um at hjálpa, í hesum føri bilføraranum, at fyrihalda seg til vanlukkuna, hann hevur verið innblandaður í og at stuðla viðkomandi eftir vanlukkuna.

Her snýr tað rætt og slætt um at tosa um vanlukkuna aftur og aftur. Hvat tað var sum hendi, og hvussu tað kendist.

Nógvir bilførarar hava skuldarkenslu, hóast teir einki skeivt hava gjørt. Sjálv fyrstahjálpin snýr seg mest um, at bilførarin sleppur at tosa um hendingina, meðan onkur lurtar eftir honum.

Í slíkum føri eru kenslurnar ógvuliga ymiskar, tað kann vera alt frá hjartabankan, høvuðpínu, magapínu, vreiði, irritatión, ella órimiligur atburður móti sínum nærmastu.

Kroppurin og sinnið reagera ofta við ótta, tí bilførarin ikki hevur royndir við slíkum vanlukkum og kann tí missa tamarhaldið á sær sjálvum og blíva bangin.

Hetta er ein natúrlig reaktión og ikki akutt sinnisjúka, sigur Sanne Pedersen. Sálarfrøðingurin skal ikki taka ábyrgdina og intiativið frá bilføraranum, sum er í kreppu, men ístaðin er tað hansara uppgáva at sluðla, vegleiða og seta spurningar, so tað er bilførarin sjálvur, ið tekur avgerðirnar.

Við tíðini vil skakandi hendingin fáa eitt natúrligt pláss í hugaheiminum hjá bilføraranum, um hann sleppur at tosa um ferðsluvanlukkuna og at arbeiða við sterku upplivingini.