

PSYKIATRIIN 50 ÁR

TÁ ORÐINI IKKI STREKKJA TIL

Viðgerðin av sjúklingum við sálarligum avbjóðingum fevnir í hövudsheitum um samræðu- og heilivágsviðgerð. Men hvussu kann sjúklingurin hjálpast, tá hann ikki megnar at seta orð á sínar kenslur og tankar? Tí bjóðar Psykiatriin sjúklinginum hjálpi við tónleiki og rørslu, soleiðis at hann kann finna samband við kroppin aftur

Á Psykiatriska deplinum finst ein breið vifta av tilboðum til fólk við sálarligum avbjóðingum. Her finst eitt størri úrval av samræðuháttum og kanningarhættir til ymsu diagnosurnar, samræðubólkar fyri ymsar bólkar av sjúklingum, sum umfata børn, ung, tilkomin og serlig tilboð til fólk við sálarligum avbjóðingum innan demenssøkið. Sum oftast verður viðgerðin sett saman av eini ætlan, sum fevnir um samræður og heilivág. Og hóast tað er vegurin til sálarheilsu bót fyri summi, eru tað onnur, ið ikki kunnu ella ikki megna at tosa, og sum hava tørv á at brúka ella at finna aðrar máttar at koma í samband við sínar kenslur fyri síðani at seta orð á tær.

Tað er í veruleikanum ein rørsla frá kroppinum og upp í høvdið og niður aftur. Við at sansa og kenna kroppin, fær sjúklingurin eina betri kenslu av kroppinum. So koma orðini og síðani refleksjónin yvir tað, tú sansaði.

Soleiðis greiðir musikkterapeutur Sanne Storm frá. Í einum lítlum kjallara á Eirargarði hevur hon skrivstovu og viðgerðarhøli, og her tekur hon ímóti sjúklingum, ið onkursvegna eru knýttir at Psykiatriska deplinum. Hennara viðgerð er grundað á tónleik í breiðari merking, og har tónleikurin er ætlaður sum eitt amboð til samveru og samskipti – tó uttan orð. Tbyrjar ein viðgerð ofta við smáum venjingum, har sjúklingurin lærir at merkja sín kropp, og hvussu hann – í øllum sínum einfeltni – stendur á beinunum.

Vit brúka ofta orðingina 'At hvíla í sær sjálvum'. At hvíla í sær sjálvum er ein persónur, sum stendur væl á fleiri ymskar máttar – at bæði kroppur og sál hava eitt gott fótafesti, greiðir Sanne Storm frá.

Fyri sjúklingar við sálarligum avbjóðingum er trupulleikin ofta, at tey uppliva at hava eitt so stórt kaos í høvdiinum. Og av tí at tey hava ging-

ið so leingi við síni sjúku uppi í høvdiinum, hava tey ofta mist sambandið við sín kropp. Høvdið er fult og beinini tóm. Tað, sum tey ofta siga eftir at hava verið í viðgerð hjá okkum, er at nú kennast beinini tung og høvdið ruddiligt, sigur Jórún Simonsen, varaleiðari á Ergo- og fysioterapieildini, har hon hevur starvast sum fysioterapeutur í nógv ár.

Rødd, rútmá og samspæl

Sanne Storm, Jenny L. Højgaard, ergoterapeutur, og fysioterapeutarnir, Jórún Simonsen og Lív Egholm, arbeiða allar við at skapa eina góða kropskenslu aftur hjá sjúklinginum, sum stríðist við sálarligar avbjóðingarnar. Kroppurin skal hava røttu javnvágina, og við at gera sjúklingin varðugan við kroppin, kann kaos'íð í høvdiinum broytast til eina betri kropskenslu. Og fyri at kroppurin kann fella til ró, má nakað so grundleggjandi sum andadrátturin fáast í rættlag.

Andadrátturin er berandi fyri, at kroppurin riggar, sum hann skal. Hann stýrir, hvussu tú stýrir restini av kroppinum. Tí gevur tað góða meining fyri kroppin at brúka røddina sum amboð í musikkterapi.

Andadráttur er rútmá, og við at gera andadráttvenjingar og at seta ljóð á andadráttin við at suffa hart, ber til at finna eina róluga rútmu í andadráttinum, sum er stillandi á okkara nervaskipan. Rútmán er grundleggjandi fyri tónleikin, ein rólur pulsar og rútmán í tónleikinum, ið samsvarar við ein hvílipuls, kann stuðla upp undir at finna ró og at minka um angist. Í viðtaluráminum hjá Sanne stendur ein stór trumma, ymisk streingjaljóðfór og tvey klaver.

Vit hava sjúklingar, sum eru so illa fyri, at teir orka ikki at seta orð á. Og tá ein so stórvart partur av sálarligari viðgerðini er samræða, gerst stóðan trupul fyri hesar sjúklingarnar. Tá kann ein vegur fram vera at spæla saman á ljóðfór.



Við einføldum klaverspæli vísir Sanne, hvussu lætt og skjótt eitt samband kann skapast millum menniskju uttan at nýta orð. Við at lata sjúklingin spæla nakrar tónar á tí eina klaverinum, kann hon skapa rammuna kring tónarnar á sínum egna klaveri, og soleiðis brúkar hon tónleikin til at skapa eitt rúm fyri sjúklingin at seta orð á, kenna og hoyra seg sjálfan í tónleikinum. Á henda hátt vera fyrstu stigin tiki til at lata upp fyri samræðuni.

Kroppurin sum arbeiðstól

Tað, sum arbeiðsøkini hjá Sanne, Lív, Jórún og Jenny hava til felags, er at tær arbeiða við kroppinum sum lið í einari sálarfrøðiligari viðgerð. Viðgerðirnar hjá teimum skulu stuðla upp undir viðgerðini annars, sum sjúklingurin fær við samræðum og heilivági. Viðgerðin av kroppinum innan sálarliga viðgerð snýr seg um at finna móguleikar og orku í sjúklinginum, sum sjúklingurin kann gagnnýta til at fáa tað betri.

Ein av deildunum, ið arbeiðir við kroppinum í sálarfrøðiligu viðgerðini, er Fysioterapiin.

Fysioterapiin hevur síðan miðskeiðis í 1980 árunum verið fastur partur av psykiatriska viðgerðartilboðnum í Føroyum. Eitt av hövudsendamálunum við fysioterapeutisku viðgerðini er at fáa kropp og psyku til at hanga saman, soleiðis at sjúklingurin gerst tilvitaður um egnan kropp, og hjálpir fysioterapiin sjúklinginum at finna ró, samband við kroppin og harvið at fáa tað betri sálarliga.

Á Psykiatriska Deplinum er tað í tvørfakligum samstarvi at vit stuðla tí einstaka menniskjanum í at koma seg. Gransking vísir, at um ein viðgerð verður sett saman av heilivági, samræðum, kropsligari rørslu og sosialari førleikavenjing, eru sannlíkindini fyri at koma seg umleið 90%. Um einans heilivágur verður givin, hjálpast um 60% av øllum sjúklingum, greiðir Jórún frá.

Fysioterapeutiska viðgerðin er við til at fremja og styrkja heilsu, sálarheilsu og menniskjansligu ressursunum í sjúklinginum. Tað verður eitt nú gjørt við vísindaliga viðgerðarháttinum Basic Body Awareness Therapy (BBAT),

sum eru vanligar kropsrørslur, ið vera gjørdar í liggjandi, sitandi, standandi og gangandi støðu. BBAT er við til at minka um stress, spenningar og pínu í kroppinum, samstundis sum tað styrkir um kropsligu ressursirnar, skapar ró í kroppinum og styrkir tað kropsliga røtfestið.

Við at gera venjingar sum hesar, fær sjúklingurin eina kenslu av at verða samlaður, og tað sum vit á fakmáli kalla at vera 'groundaður'. Venjingarnar gera, at tilvitanin um egnan kropp økist, soleiðis at sjúklingurin lærir at ansa eftir móguligum ávaringarteknum. Fyri at økja um tilvitanina um kroppin eggja vit altíð sjúklinginum til at hugleiða yvir og meta um viðgerðina eftir hvørja ferð, sigur Lív.

Minka um tvingsil

Lív og Jórún vísa á, at størri kropslig og sálarlig javnvág ger, at tú betri ert før fyri at handfara avbjóðingar í gerandisdegnum, umframt at økt javnvág gevur betri sjálvsvirði og styrkir um kensluna av sjálvstøðugheit.

Fysioterapi verður givin bæði sum einstaklinga- og bólkaviðgerð, og tilboðið er sett saman av samlandi viðgerð, 'grounding', javnvág-, konditions- og styrkivenjing.

Tað er sera umráðandi í psykiatriskari fysioterapi at mæta tí einstaka menniskjanum, har viðkomandi er, bæði psykiskt og fysiskt. Síðani finna vit saman út av, hvat persónurin er áhugaður í at arbeiða við, og hvat hjálpir, soleiðis at viðkomandi fær góðar og jaligar upplivingar við at brúka kroppin.

Nýggjasta gransking vísir, at fysioterapi við m.a. sonevndum 'ballstick' venjingum, samlandi

PSYKIATRIIN 50 ÁR



vøddamýkjan, róligar rørslur og kropslig venjing kann vera við til at minka um tvingisil av persónum, ið eru innlagdir á lukkaðari deild. Hesum kundu starvsfólkini í Fysioterapiini arbeiðt enn meira við.

At fáa gerandisdagin at hanga saman

Ergoterapeutar á Psykiatriska deplinum arbeiða bæði við fólki, sum eru innløgð á Psykiatriska deplinum, og teimum, sum koma til ambulanta viðgerð. Endamálið við Ergoterapiini er skapa ein virknan og gevandi gerandisdag fyri fólk við sálarsjúku. Tá ein hevur eina sálarlíga sjúku, gongur tað út yvir gerandisdagin og tær uppgávur, ið fylgja við honum. Ofta megnar sjúklingurin ikki sitt

arbeiði, hevur lítið av orku til at fara undir vanligar gerandisuppgávur og hevur trupult við at koma út millum fólk. Hvat er tá týðningarmest fyri sjúklingin? Arbeiði? Børnini? Heimíð?

Vit hava altíð samrøðu við sjúklingin um uppgávur í gerandisdegnum, har vit tosa um, hvat hevur týðning fyri hann, og hvørjar uppgávur hann hevur trupult við. Síðani kann sjúklingurin raðfesta sínar avbjóðingar, sum vit so kunnu arbeiða við.

Dømi um avbjóðingar kunnu vera, at sjúklingurin hevur trupult við at fara til handils, at taka bussin, at vera saman við øðrum fólki osfr. Grundleggjandi førleikar, ið skulu venjast upp aftur.

Í Ergoterapiini byta vit gerandisdagin upp í trý meginpunkt: Eginumsorgan, arbeiði og frítíð. Hetta eru grundleggjandi viðurskifti hjá teimum flestu av okkum, men tá ein er raktur av sálarsjúku, eru hesi økini ofta skeiklað. Teimum manglar yvirskot og yvirflit, sum ger, at tey ikki orka at halda hús, at tey eru stúrin um at missa arbeiði, og ofta eru tey bangin fyri at fara út. Sum ergoterapeutur fari eg inn og arbeiði við tí, sum ikki riggar av hesum, greiðir Jenny L. Højgaard frá, leiðari fyri Ergoterapiina.

Tá sansirnið skapa ferðsluproppar

Í Ergoterapiini eru ymisk tilboð til sjúklingin, sum eru innlagdir á Psykiatriska deplinum. Her kann sjúkling-

urin luttaka í kreativum bólk, bakibólki, túrbólki við túrum uttan fyri Psykiatriska deplin, og hvørja viku verður skipað fyri kafe í Ergoterapiini fyri sjúklingar og starvsfólk.

Hesir bólkar hava til endamáls at halda fast í tí friska. Vit hava fokus á førleikum, áhugamáli, samrøðum úr gerandisdegnum osfr. Sjúklingurin kemur burtur frá sjúkuni og kann savna seg um onnur ting eina løtu.

Nýggjasta tilboðið hjá Ergoterapiini er eitt sansarúm, sum er ætlað at stimbra allar sansir hjá sjúklinginum, sum hava tørv á at finna ró.

Hendan kúludýnan er sera væl eignað til fólk við sálarsjúku, tí hesi hava tað ofta trupult við at fella til ró og at sova, og tá hevur kúludýnan víst seg at hjálpa væl. Hon stimbrar muskul- og liðsansen og fær kroppin at hvíla. Við at brúka kúludýnuna um náttina, sovna tey ofta skjótari og vakna ikki so ofta um næturnar, sum hevur við sær, at tey eru betri svømt um dagin og megna betur sín gerandisdag.

Inni í sansarúminum er hugnaligt og róligt við hvítum veggum og dempaðum ljósi. Tú sleppur at leggja teg í eina song við eini kúludýnu oman yvir teg, og har madrassan hevur innbygda massasju í. Úr songini kanst tú eygleiða ein skíggja við skiftandi myndum og eitt torn við vatnbobblum, alt meðan sissandi tónleikur verður spældur afturvið.

Gransking visir, at sansarúm

kann vera gagnligt fyri fólk við sálarsjúku. Fólk við sálarsjúku hava ofta trupulleikar við sansa-integratiónum. Tað kann lýsast sum ein ferðsluproppur í heilanum, har teirra sansainformatióinir sita fastar í einum ferðsluproppi, og tí fáa partar av heilanum ikki tær sansainformatióinir, sum teimum tørvar fyri at útina tað, sum sjúklingurin hevur tørv á at fáa gjørt.

Alt, sum hevur við menniskja at gera

Tað liggur eitt stórt arbeiði hjá ergoterapeutunum at fáa sjúklingin virknan aftur, eftir at sjúklingurin hevur fingið eina sálarsjúku, sum hevur havt við sær, at hann hevur mist sambandið við kroppin og kanska sínar sosialu eginleikar.

Sanne, Lív, Jenny og Jørun arbeiða allar við sama endamálið, og hóast tað er eitt annað tilboð enn samrøður og heilivágur, er viðgerðin sum oftast sett saman við heilivági og samrøðuviðgerð. Í tráð við at sálarførliga viðgerðin verður alsamt meir ambulanta, skulu fleiri fakkbólk til, og tað er neyðugt at hugsa tvørfakliga fyri at finna røttu loysnina fyri hvønn einstakan sjúkling.

Tað tvørfakliga er so umráðandi, tá vit hava við psykiatri at gera. Psykiatri er so kompliserað og samansett, og tí skal man hugsa um alt, sum hevur við menniskjað at gera, tá ein arbeiðir innan psykiatri, sigur Jenny Lamhauge.