



Barnsburðartunglyndi

Hvussu tú kanst veita eina hjálpandi hond



Landssjúkrahúsið



GIGNI

Barnsburðartunglyndi

Barnsburðartunglyndi rakar umleið 10% av øllum kvinnum, eisini í Føroyum. Tað kann eisini raka pápar og ættleiðingarforeldur. Tekin um barnsburðartunglyndið er: ógleði, niðursettur hugur, niðursett orka og møði. Fylgjieyðkennir av hesum eru kensla av vónloysi, maktarloysi, manglandi orka til at taka sær av barninum, manglandi gleði og skuldarkensla.

Skjót hjálp er góð hjálp

Av tí at barnsburðartunglyndi rakar eitt tíðarskeið í lívinum, sum hevur so stóran týdning fyri familjuna, er týdningarmikið at fáa hjálp so skjótt sum tilber.

Um mamman hevur fingið staðfest tunglyndi, er týdningarmikið at hon fær hjálp frá fakfólki skjótast tilber. Skjót hjálp er besta hjálpin.

Tey flestu avvarandi vilja hjálpa, men tað kann vera ringt at vita hvussu.

Um man ikki sjálvur hevur verið raktur av tunglyndi, kann tað vera torført at skilja, hvat tað merkir at hava tunglyndi. Sum avvarðandi kunnu vit ikki bara hugsa, hvussu vit sjálvi gjørdu, tá vit vóru kedd og geva ráð út frá tí. Ráð sum t.d. "tú skalt bara hugsa meira positivt" ella "tú skalt bara taka teg saman, so gongur tað nokk" duga als ikki.

Sum avvarðandi er tað av stórum týdningi at minnst, at hóast tað kann tykjast svárt og ringt at hava tamarhald á støðuni, so er tín hjálp ómetaliga týdningarmikil.

Barnsburðartunglyndi rakar ikki bert mammuna. Tað er eisini ein torfør tíð fyri hennara næstu: Hjúnafelagin/makin, børn, ommur og abbar.

Hvussu við barninum?

Beint eftir, at eitt barn er borið í heim, byrjar menningin av móðir/foreldra - barn sambandinum. Barnið hevur tørv á at verða møtt kensluliga. Júst hetta kann vera torført fyri eina mammu við barnsburðartunglyndi. Tí er neyðugt at annar umsorganarpersónur eisini er um barnið, meðan mamman hevur tað trupult.

Hevur mamman tunglyndi, eigur makin/hjúnafelagin ella familjan at umhugsa at raðfesta familjuna fram um arbeiði í eina tíð. Tosa við heilsufrøðingin um hendan móguleikan.

13 góð ráð, um hvussu tú kanst veita eina hjálpanði hond til eina mammu við barnsburðartunglyndi:

- 1.** Stuðla mammuni í at søkja sær hjálp og far við henni um neyðugt.
- 2.** Minst til, at mamman gerst frísk aftur við rættari hjálp og stuðli.
- 3.** Avlasta mammuna og bjóða teg fram at gera nakað ítøkiligt, sum t.d. at vaska klæðir, keypa inn, gera mat og ansa barninum.
- 4.** Tak støðuna hjá mammuni í álvara, og sig ikki, at tað gongur nokk.
- 5.** Tak atlit. Tunglyndi er ein álvarsom støða, sum ger, at persónurin missir førleikan at gera tað, sum annars er sjálvsagt.
- 6.** Lurta, rúma og tol tað, sum mamman ber fram. Gev henni møguleika at tosa um, hvussu hon upplivir sína støðu, eisini um tað, sum er trupult fyri hana. Tað er ikki neyðugt at finna loysnir og koma við ráðum.
- 7.** Ver um barnið. Mammur við barnsburðartunglyndi kunnu hava trupult við at mæta barninum kensluliga. Hetta er í lagi, um pápin ella annar umsorganarpersónur eisini er um barnið. Hav álit á, at móðurkenslan kemur.
- 8.** Royn ikki at geva mammuni skuldarkenslur.
- 9.** Góðtak, at mamman í eina tíð ikki so væl megnar sosiala samveru t.d. føðingardagar og gestir.
- 10.** Um eldri systkin eru, er umráðandi, at tey fáa eina aldurssvarandi frágreiðing um støðuna og kunning um, at støðan ikki er varandi.
- 11.** Ikki geva góð ráð um støðuna, sum mamman er í.
- 12.** Kunna teg um barnsburðartunglyndið - les t.d. meira um burðartunglyndið á www.gigni.fo
- 13.** Ver varugur við, at tú sum avvarðandi eisini kanst hava tørv á hjálp. Tak ímóti tí hjálp, sum tær verður bjóða.

Tað er umráðandi ikki at taka yvir, men at laga hjálpina eftir tørvinum í samráð við mammuna og familjuna annars.

Hav gott mót!

Møguleikin er góður fyri hjálp!
Útlitini fyri bata eru góð.



Heilsufrøðingurin frá Gigni ger eina kanning av mammuni umleið tveir mánaðir aftaná barnsburð. Út frá hesum verður støða tikin til, um neyðugt er við viðgerð.

Samband fæst við Gigni á tel 56 23 00 og á gigni@gigni.fo



Landssjúkrahúsið

Vit hava eitt sertoyml á Psykiatriska Deplinum við einum psykiatara, einum sjúkrarøktarfrøðingi og einum musikterapeuti, sum arbeiða við barnsburðatunglyndi burturav. Fyri at fáa lut í hesum tilboðum er neyðugt við ávísing frá kommunulækna.

Hetta tilboðið umfatar eisini samrøðu við pápan ella annan anvarðandi.

Í toyminum arbeiða:



Sanne Storm
Cand. Mag og PhD i musikterapi



Majken Mortensen
Heilsurøktari
við grundútbúgving í kognitivum viðgerðarhættum