

FRÓÐSKAPARSETUR
FØROYA

HEILSUFRAMI OG FYRIBYRGING

Sum partur av sjúkrarættfrøðiútbúgvingini á Fróðskaparsetri Føroya verður skrivað grein innan heilsufremjan og fyrirbyrging. Tey lesandi eru tá komin um hálva leið í útbúgvingini. Hesar greinar víðgera sjúkrarættfrøðiliga spurdóm innan heilsufrema og/ella fyrirbyrging í samfelagsligum høpi. Komandi vikurnar prentar Vikuskifti nakrar av hesum greinum



SÁLARLIG HEILSA ER FÓLKAHEILSA

Í FØROYUM MERKIR **FÓLKAHEILSA** LIKAMLIG **HEILSA**. VIT TOSA UM AT ETA **SUNT**, UM AT **RENNA** OG AÐRAR **KROPSLIGA ÁVIRKAN** Á OKKARA HEILSU. VIT **MUGU** ÁSANNA, AT **SÁLARLIGAR** HEILSAN ER **UNDIRMETT**, TÁ IÐ **TOSA** VERÐUR UM **FÓLKAHEILSU**. FLEIRI AV **OKKARA** UNGU **MISTRÍVAST**, HETTA ER EIN **STÓRUR** TRUPULLEIKI. **TÍÐIN** ER KOMIN TIL, AT **SÁLARLIGA HEILSAN** VERÐUR SETT Á **BREDDAN**

Okkara sálarliga heilsa hevur tað ikki nóg gott. Tiggjundi hvør næmingur í 8. flokki, hevur roynt at tikið lívið av sær, visur kanning hjá Tóru Petersen, sálarfrøðingi. Harumframt sigur triði hvør miðnámskúlanæmingur seg, hava verið í sera ringum lag og depri-meraðan tað seinasta árið.

Í okkara grannalondum er vanligt at hugsa um sálarliga heilsu, sum ein part av tí yvirskipaða hugtakinum fólkaheilsa. Men hetta ger seg tíverri ikki galdandi í Føroyum. Tað er umráðandi, at vit siggja menniskja sum eina heild, har ið tann sálarliga heilsan hevur líka stóran týdning sum tað kropsliga, sosiala og andaliga. Donsk tøl vísa, at fimti hvør fær sálarligar trupulleikar. Hesi tøl, eru eisini galdandi tá talan er um børn og ung. Fyri at gera nakað við henda trupulleikan, mugu onnur stig takast, annað enn bert hugsað fyrirbyrging og víðgerð av sjúku. Heilsufremjandi tiltøk skulu setast í verk, sum røkja ta sálarliga heilsuna.

Eingin heilsa uttan sálarliga heilsu

Hygga vit á heimasíða hjá Heilsu- málaráðnum, verður skilt ímillum sálarliga heilsu og fólkaheilsu. Tí kann tykjast, at hesi hugtøk ikki hoyra saman. Tað er orkymlandi, at vit einki finna um, hvat sálarlig heilsa er í hesum sambandinum. Leitar ein undir »sálarlig heilsa« á heimasíðuni, er sjúka í miðdeplinum. Har finna vit ta nýggju Psykiatrilógina, kunning um Psykiatrisk depilin og heildarættan fyri demens. Fólkaheilsuráðið, sum er eitt ráð undir Heilsuáráðnum,



Tiggjundi hvør næmingur í 8. flokki hevur royndir við sjálmorð.

hevur heldur ikki raðfest sálarligu heilsuna.

Tað er so nógv ung, sum ikki trívast og hava stórar trupulleikar í gerandisdegnum. Hetta visur, hvussu umráðandi tað er, at sálarliga heilsan verður raðfest sum ein sentralur partur av fólkaheilsuni – bæði av tí einstaka, samfelagnum og myndugleikum.

Fleiri av okkara grannalondum hava sett sálarligu heilsuna á breddan og lagt dent á týðningin av, hvørjir faktorar hava ávirkan á, at vit eru frísk. Nevnt kann, at í Danmark hevur Sundhedsstyrelsen gjørt eina fyrirbyrgjandi ætlan, ið er lögð út til kommunurnar. Ætlanin verður nevnd »Forebyggelsepakke – Mental sundhed« og er endamálið at fremja trívna og ta sálarligu heilsu hjá borgar-

unum. Eisini í altjóða høpi, hevur hugtukið sálarlig heilsa, fingið alsamt meiri ans.

Heilsuáráðið, saman við Fólkaheilsuráðnum, hava sett nógv góð heilsuáttak í verk. Nevnt kann, at triði hvør miðnámskúlanæmingur sigur seg hava verið í sera ringum lag og depri-meraðan tað seinasta árið. Hetta visur kanning frá 2004, gjord av arbeiðsbólki við umboðum frá starvsfólki í miðnámskúlanum, sernámsdeplinum og mentamálaráðnum. Arbeiðsbólkin er komin fram til, at næmingarnir mugu hava móguleika fyri, at fáa hjálp frá sálarfrøðingi. Tað er ikki bert er í Føroyum, at tørvur er á sálarfrøðingum á miðnámskúlanum. Hetta siggja vit eisini í onkrum av okkara grannalondum, har tað eisini finnst nógv arbeiðsmáttak stúðulskipanir til tey ungu. Málið er, at fyrirbyrgja ta

Tey ungu stríðast

Sum nevnt hevur tiggjundi hvør næmingur í 8. flokki royndir við sjálmorð, visur kanning frá 2014 hjá Tóru Petersen, sálarfrøðingi. Víðari visur hon á, at tað eru fleiri gentur enn dreingir, sum hava roynt sjálmorð, og kunnu

MARK-heilsukanning

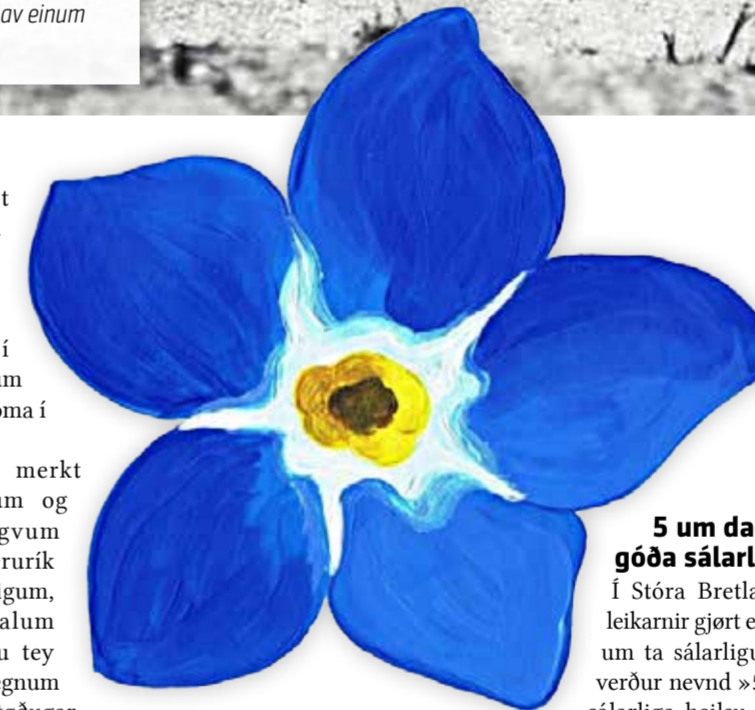
M motión
A alkohol
R rørsla
K kostur

tað vera ymisk viðurskifti, sum gera seg galdandi tá tey taka hesa avgerð. Tað er bæði umstøður frá barnárinum og hvussu tey trívast og hava tað í løtuni. Tað eru tunglyndiseyðkenni, ið økja um vandan hjá gentum. Hinvegin, er tað kenslan av tryggleika og at hava onkran at verða saman við, sum minskar um vandan hjá dreingjunum.

Eisini hevur verið frammi, at fleiri av miðnámskúlanæmingum hava tað trupult sálarliga. Nevnt kann, at triði hvør miðnámskúlanæmingur sigur seg hava verið í sera ringum lag og depri-meraðan tað seinasta árið. Hetta visur kanning frá 2004, gjord av arbeiðsbólki við umboðum frá starvsfólki í miðnámskúlanum, sernámsdeplinum og mentamálaráðnum. Arbeiðsbólkin er komin fram til, at næmingarnir mugu hava móguleika fyri, at fáa hjálp frá sálarfrøðingi. Tað er ikki bert er í Føroyum, at tørvur er á sálarfrøðingum á miðnámskúlanum. Hetta siggja vit eisini í onkrum av okkara grannalondum, har tað eisini finnst nógv arbeiðsmáttak stúðulskipanir til tey ungu. Málið er, at fyrirbyrgja ta



Sambært Heimsheilsustovnurin hjá ST (WHO) er sálarheilsa: at hin einstaki trívast og fær brúkt síni evni til at handfara avbjóðingar og strongd í gerandisdegnum og somuleiðis at verða eina partur av einum felagsskapi við onnur menniskju.



5 um dagin fyri góða sálarliga heilsu

Í Stóra Bretlandi hava myndugleikarnir gjørt eina ætlan fyri at betra um ta sálarligu heilsuna. Ætlanini verður nevnd »5 um dagin fyri góða sálarliga heilsu«. Rádet for helse í Noregi, hevur fingið íblástur úr Stóra Bretlandi og hevur gjørt eina hugskotskrá, hvussu hin einstaki kann røkja um sína sálarligu heilsu, út frá hesum fimm hugtøkum. Hetta meta vit avgjørt, at vit í Føroyum kunnu fáa íblástur av. Líka sum vit kenna »6 frukt og grønt um dagin«, hevur tað týðning, at tann einstaki tekur hesi 5 hugtøk til sín, fyri at røkja um sína sálarligu heilsu. Tey eru: Knyta bond, Vera virkin, Geva gætur, Halda á við at læra og Gev.

Tað er ein jalig avleiðing av at røkja ta sálarligu heilsuna. Hetta styrkir okkara førleikar í at velja til og frá, at megna truplar støður og at siggja tað góða og móguleikarnar í livinum.

Skal sálarlig heilsa verða ein partur av fólkaheilsuni í Føroyum er neyðugt, at myndugleikarnir ganga á odda, soleiðis at hetta verður hugsað sum ein natúrligur partur av gerandisdegnum hjá tí einstaka.

trupulleikarnir gerast so stórir, at tey ungu ikki megna teir sjálvi. Á hesum økinum eru vit í Føroyum afturát. Tí mugu tiltøk setast í verk, sum stuðla børnum og ungum, so tey ikki koma í hesa ólukkuligu støðu.

Ungdómstíðin er merkt av spenningi, kenslum og spurningum av nógvum slag. Hetta er ein lærurik tíð, við nógvum sálarligum, kropsligum og sosialum broytingum. Her skulu tey ungu læra, at standa á egnum beinum og taka sjálvstøðugar avgerðir, hvat tey velja til og frá. Hetta er fyrireiking til tað vakna lívið, har spurningar um útbúgving, arbeiði, bústað og lívið verða settir.

Eingin ivi er um, at tørvur er á at varpa ljós á sálarligu heilsuna, so at okkara ungdomur hevur góðar fortreytir at virka undir og fáa eina góða byrjan upp á vaksnamannalivið. Týðningarmikið er, at sálarlig heilsa er ein partur av livinum frá barnsbeini av. Hon skal røkja heima, í barnagørdum, skúlanum, arbeiðsplássum og í felagsskapum, har vit menniskju eru.

Hvat er sálarlig heilsa ?

Sálarliga heilsa hevur ikki nakað rúm í samfelagsligum høpi í dag, vit hoyra mest sum hvønn dag í miðlinum, um sálarliga sjúku, mistrívna, strongd o.s.fr., hetta er sjálvsagt umráðandi. Men vit eftirlýsta og meta tað vera ein trupulleiki, at vit einki hoyra um heilsufremjan av sálarligu heilsuni.

1 Knyta bond

Tað hevur týðning, at vit hava samband við onnur menniskju, familju, vinir, grannar og arbeiðsfelagar...

2 Vera virkin

Ver kropsliga virkin og ger tað tær dámar. Gang ein túr, far í hagan ella iðka...

3 Geva gætur

Legg til merkis tað, ið er rúndan um teg. Ver forvitin og ver til staðar...

4 Halt á við at læra

Roynd okkurt nýtt og set tær mál, ið tú ynskir at ná. Ver opin fyri avbjóðingum...

5 Gev

Ver til reiðar at geva eina hjálpanð hand. Bæði til tey nærmastu og tey tú ikki kennir. Ver takksamur. Gev eina heita hand. Gev eitt smíll!



Skriva greinina hava:

Frá vinstri: Sunnrið Egilstoft Nielsen, Dagmar í Heiðunum og Kerstin Laksáfoss