

FRÓÐSKAPARSETUR
FØROYA

HEILSUFRAMI OG FYRIBYRGING

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

SÁLARLIG HEILSA ER FÓLKAHEILSA



Gloymmegei

Í FØROYUM MERKIR **FÓLKAHEILSA** LIKAMLIG **HEILSA**. VIT TOSA UM AT ETA **SUNT**, UM AT **RENN**A 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. Tíggjundi hvør næmingur í 8. flokki, hevur roynt at tikið lívið av sær, vísur kannning 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 síggja menniskja sum eina heild, har ið tann sálarliga heilsan hevur líka stóran týðning 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 viðgerð av sjúku. Heilsufremjandi tiltøk skulu setast í verk, sum røkja ta sálarligu heilsuna.

Eingin heilsa uttan sálarliga heilsu

Hyggja vit á heimasíða hjá Heilsu-málaráðnum, verður skilt ímillum sálarligu heilsu og fólkaheilsu. Tí kann tykjast, at hesi hugtøk ikki hoyra saman. Tað er ørkymlandi, 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 Psykiatrílóginu, kunning um Psykiatrisk depilin og heildarætlan fyri demens. Fólkaheilsuráðið, sum er eitt ráð undir Heilsu-málaráðnum,



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

hevur heldur ikki raðfest sálarligu heilsuna.

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

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 trivna og ta sálarligu heilsuna hjá borgarunum. Eisini í altjóða høpi, hevur hugtakið sálarlig heilsa, fingið alsamt meiri ans.

Heilsu-málaráðið, saman við Fólkaheilsuráðnum, hava sett nóg góð heilsuáttak í verk. Nevnt kannu heilsurenning, rørsluár og MARK-heilsukanning, men einki heilsuáttak hevur verið, har sálarliga heilsan er í miðdeplinum. Sostatt er eingin ætlan um nøkur heilsufremjandi og fyrirbyrgjandi tiltøk hesum viðvíkur.

Tey ungu stríðast

Sum nevnt hevur tíggjundi hvør næmingur í 8. flokki royndir við sjálmorð,

MARK-heilsukanning

M motión
A alkohol
R rørsla
K kostur

vísur kannning frá 2014 hjá Tóru Petersen, sálarfrøðingi. Víðari vísur hon á, at tað eru fleiri gentur enn dreingir, sum hava roynt sjálmorð, og kunnu tað vera ymisk viðurskifti, sum gera seg galdandi tá tey taka hesa avgerð. Tað er bæði umstøður frá barnaárinum og hvussu tey trívast og hava tað í lötuni. Tað eru tunglyndiseyðkenni, ið økja um vandan hjá gentum. Hinvegin, er tað kenslan av tryggleika og at hava onkran at verða saman við, sum minkar 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 depi-meraðan tað seinasta árið. Hetta vísur kannning frá 2004, gjørd av arbeiðsbólki við umboðum frá starvsfólki í miðnámskúlanum, ser-námsdeplinum og mentamálaráðnum. Arbeiðsbólkurin er komin fram til, at næmingarnir mugu hava móguleika fyri, at fáa hjálp frá sálarfrøðingi. Tað er ikki bert í Føroyum, at tørvur er á sálarfrøðingum á miðnámskúlanum.