



Sambært Heimsheilsustovnurin

hjá ST (WHO) er sálarheilsa: at hin einstaki trívist 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.

Hetta síggja vit eisini í onkrum av okkara grannalondum, har tað eisini finnast nógv ymiskar stuðulsskipanir til tey ungu. Málið er, at fyrirbyggja at trupulleikarnir gerast so stórir, at tey ungu ikki megna teir sjálvi. Á hesum økinum eru vit í Føroyum afturút. Tí mugu tiltøk setast í verk, sum stuðla børnum og ungum, so tey ikki koma í hesa ólukkuligu støðu.

Ungdómstíðin er merkt av spenn- ingi, kenslum og spurningum av nógv- um slag. Hetta er ein lærurík 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 vaksna lívið, har spurningar um út- búgving, 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 for- treytir at virka undir og fáa eina góða byrjan upp á vaksnamannalívið.

Týðningarmikið er, at sálarlig heilsa er ein partur av lívinum frá barnsbeini av. Hon skal røkjast heima, í barna- gørdum, 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, mistrivna, 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. Tað er sera umráðandi at hin einstaki

er tilvitaður um, at hann hevur eina sálarligu heilsu og røkir hana.

Fyri at hava eina góða sálarligu heilsu er umráðandi, at vit trívast, eru nøgd og síggja meining við lívinum. Tað hevur týðning, at vit hava samband við familju og vinir, at vit megna at geva og vísa áhuga fyri øðrum. At vera kropsliga virkin og gera ting, ið okkum dámar. Geva gætur, vera forvitin og leggja merkis til tað, ið er rundan um okkum. Verða tilreiðar, at geva eina hjálpanði hond og móguleiki skal vera hjá tí einstaka fyri at mennast og læra alt lívið. Tað er í lagið at vera øðrvísi og rúm skal vera fyri ymiskleikanum.

Sálarliga heilsan skal raðfesta á jøvnum føti við, t.d. mjólkaskipan í skúlanum, heilsugóðan mat, frukt- skipan á arbeiðsplássum o.s.fr. soleiðis at tað verður ein intigraður partur av fólkaheilsuni.

5 um dagin fyri góða sálarligu heilsu

Í Stóra Bretlandi hava myndug- leikarnir gjørt eina ætlan fyri at betra um ta sálarligu heilsuna. Ætlanini verður nevnd »5 um dagin fyri góða sálarligu heilsu«. Ráðet for helse í Noregi, hevur fingið íblástur úr Stóra Bretlandi og hevur gjørt eina hugskots- skrá, 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: Knýta bond, Vera virkin, Geva gætur, Halda á við at læra og Gev.



1 Knýta 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 rundan um teg. Ver forvitin og ver til staðar...

4 Halt á við at læra

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

5 Gev

Ver til reiðar at geva eina hjálpanði hond. Bæði til tey nærmastu og teg tú ikki kennir. Ver takksamur. Gev eina heita hond. Gev eitt smí!



Skriva greinina hava:

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