

HEILSA

Upp úr sofuni

Hví skulu vit røra okkum, tá vit longu taka heilivág fyri ov høgt blóðtrýst, kolesterol ella blóðsukur? Svarið er, at tú skalt røra teg kortini, tí tað ger mun. Tað vísir ein verkætlan, sum fevnir um typu 2-diabetikarar, sum umframt at taka heilivág, eisini byrjaðu at venja aktivt. Millum sjúklingabólkar, sum kunnu fáa nyttu av lívstílsbroyting, eru ávís sløg av typu 2-diabetikarum. Talan er eitt nú um tey, sum viga ov nógv og hava eitt ov høgt langtíðarblóðsukur. Tað kann vera trupult at sannføra júst hesar sjúklingar um tað effektiva í einum meira aktivum lívsstíli. Men, úrslitið av eini granskningarverkætlan er ein góð grundgeving fyri at lyfta seg upp av sofuni.



Mentala heilsan hjá børnum og ungum

Tað eru foreldrini, sum eru lyklapersónar í stríðnum ímóti vantrivnaði hjá børnum og ungum, sum í Danmark hava tað alt annað enn gott

Vilmund Jacobsen

Psykiatrifonden í Danmark hevur júst sett í verk eitt átak, ið vendir sær móti donskum foreldrum. Orsøkin til átakið er nýggj frágreiðing um mentalu heilsuna hjá børnum og ungum, sum Vidensrådet for Forebyggelse hevur gjørt.

Frágreiðingin vísir, at donsk børn og ung seinastu 20 árin hava tað nógv verri enn áður. Hetta fekk Psykiatrifonden til beinanvegin at seta í verk eina ætlan.

Eitt av stigunum í ætlanin er, at foreldur skulu læra betri at taka sín foreldraleiklut. Tað er eisini týðningarmikið, at lærarar í fólkskúlanum fáa betri amboð og størri vitan um, hvussu teir gera best, tá atburðurin hjá næmingum broytist.

– Hetta er heilt vist ein deild ábyrgd hjá okkum vaksnu. Foreldrini eru lyklapersónar, og síðan liggur ein stór ábyrgd í skúlunum, har børn og ung eru nógv tímar um dagin.

Tað sigur Anne Lindhardt, sum er yvirlækni og forkvinna í Psykiatrifonden, ið hevur meira enn tíggu ára royndir við at undirvísa bæði næmingum og lærarum í at handla, tá vantrivnaður vísir seg.

Anne heldur, at tað eisini er ábyrgdin hjá kommununum at gera meira, soleiðis at lærarar hava neyðugu móguleikarnar og førleikarnar til at hjálpa børnum og ungum við sálarligum trupulleikum.

– Børn og ung eru felags ábyrgd, og tí skulu vit viðurkenna, at neyðugt er at gera meira fyri hesi, eins



og tað er neyðugt, at vit hjálpa hvørjum øðrum á leiðini.

Felags dagsskrá

Anne Lindhardt heldur eisini, at læknar í størri mun skulu dragast upp í arbeiði at fyribyrgja, at børn og ung við sálarligum trupulleikum, sum tíðin gongur, ikki gerast enn verri fyri.

– Vit skulu ansa eftir ikki at gera tingini meira fløkt, enn tey eru. Okkara læknar eru jú eisini familjulæknar, og henda skipan virkar væl. Hesir læknar hava frammanundan neyvt samband við sínar sjúklingar. Eg veit væl, at

vit lata nógv yvir til okkara læknar, men teir eru upplagdir, tá vit skulu royna at »avdúka« eyðkennini til vanrøkt og mentala ójavnvág hjá børnum og ungum. Vit skulu stutt sagt gerast betri til at brúka hvønn annan, leggur hon aftrat.

Jesper Kurdahl Larsen, sum arbeiðir við børnum og ungum í Psykiatrifonden, tekur undir við tí, sum Anne Lindhardt sigur.

Hann leggur dent á, hvussu týðningarmikið tað er at skapa eina felags dagsskrá í hesum sambandi.

– Tí hava vit gjørt hetta nýggja foreldra-átakið, sum vísir ítøkilig dømi um, hvat foreldrini sjálvi

kunnu gera fyri at menna trivnaðin hjá teirra børnum og ungu, hvussu sjálvsvirðið kann styrkjast, og hvussu tey kunnu gerast meira treyst, sigur Jesper Kurdahl Larsen.

Hann leggur aftrat, at átakið skal hjálpa foreldrum at gerast meira bevíst um, hvat slag av uppálarum tey eru – um tey eru eftirgevarar, ella um eru meira strong í sínari uppaling, eins og tey skulu gerast meira bevíst um týðningin av teirra leikluti sum uppalarar.

Psykiatrifonden arbeiðir eisini við at geva lærarum betri kort á hondina í stríðnum ímóti, at so nógvir skúlanæmingar eru hug-

Tað gongur skeivan veg við mentalu heilsuni hjá børnum og ungum, sum liða av einsemi, svøvtrupulleikum, ótta og strongd, eins og talið av teimum, sum royna sjálmorð, er nógv økt

tungir og vantrívast, og Jesper Kurdahl Larsen heldur, at átøk sum »headspace« og »make it as teenager« eru góð dømi um nýhugsan.

– Hesi raka ein stóran bólka av børnum og ungum, sum vit higartil ikki rættiliga hava kunna »taklað«. Tað snýr seg í hesum føri um eini 10-15% av børnum og ungum sum vantrívast, men sum ikki eru sjúk og tó hava tørv á viðgerð í psykiatrisku skipanini.

Anne Lindhardt heldur tað vera týðningarmikið, at nýggj átøk sum »headspace« verða eftirmett í dýpdina.

– Vit hava ov nógv einstødd tiltøk, men sakna eina samlaða ætlan fyri, hvussu farast skal víðari. Virkar eitt einstakt átak, eiga vit at fáa hetta út, soleiðis at eisini onnur kunnu fáa gagn av hesum. Ofta gera vit tingini nógv meira trupul enn neyðugt, og tí steðga tingini aftur. Vit eiga at ansa eftir, at vit ikki spilla pengarnar hjá fólki og okkara tíð. Tað kann í ringasta føri kosta lív, sigur Anne Lindhardt.

Skeivan veg

Tað gongur skeivan veg við mentalu heilsuni hjá børnum og ungum, sum liða av einsemi, svøvtrupulleikum, ótta og strongd.

Út við fimmti hvør í aldrinum 10-24 ár kennir seg ofta strongdan.

Taka vit danir sum heild, eru tað serliga gentur í aldrinum 16-24 ár, ið kenna trongd á sær. Seinastu 20 árin eru tvífalt so mong í aldrinum 11-15 ár farin at taka heilivág móti høvuðpinu, og nógv børn og ung taka pínulinnandi heilivág, tí tey føla seg illa, kenna strongd og kenna seg happað.

Talið av sjálmorðsroyndum millum 10-24 áru gomul í Danmark er økt, og millum gentur í hesum aldri er talið trífaldað.

Kelda: www.helse.dk

Út við fimti hvør í aldrinum 10-24 ár kennir seg ofta strongdan.