



Sálarheilsa

- SÁLARLIG HEILSA SKAL JAVNSETAST VIÐ LIKAMMLIGA HEILSU

- Samfelagsliga hevur høvuðsdentur verið lagdur á sálarligar trupulleikar, heldur enn hvat skapar góða sálarliga heilsu. Tí er denturin á góða sálarliga heilsu kanska ikki í nóg stóran mun blivin raðfestur, sigur Monika Mohr, verkætlanarleiðari í ABC fyri sálarliga heilsu



Monika Mohr, verkætlanarleiðari í "ABC fyri sálarliga heilsu" hjá Fólkaheilsuráðnum

PAETUR HJALMAR EVENSSON

Tað eru alsamt fleiri fólk, ið fáa sálarligar trupulleikar í dag í mun til fyrri nókrum árum síðani. Hetta vil Fólkaheilsuráðið arbeiða fyri at broyta, og eitt týðandi íkast til tað er heilsufremjandi verkætlanin "ABC fyri sálarliga heilsu", sum skjótt hevur trý ár á baki.

- Vit vilja broyta keðiliga gongdina við at leggja dent á, hvussu mann fær góða sálarliga heilsu, og hvussu vit skapa trivnað millum fólk í Føroyum, sigur Monika Mohr, verkætlanarleiðari.

"ABC fyri sálarliga heilsu" hevur greiða boðskapin, at sálarlig heilsa er alt tað, ið ger lívið vert at liva. Endamálið er at upplýsa um sálarliga heilsu og eggja føroyingum til at raðfesta sína sálarligu heilsu við at fylgja ABC-boðskapinum: ver virkin, ver saman og ver hugbundin.

Tey vísa á, at tú kanst vera virkin á sera ymiskan hátt og á ymiskum støði. Tú kanst vera likamliga virkin, sosialt virkin, sálarliga virkin og andaliga virkin. Seinni boðskap-

urin er at vera saman við øðrum og partur av felagsskapum, tí tað gevur okkum kensluna av at hoyra til. Triði boðskapurin er at vera hugbundin við eitt nú at gera sjálvboðið arbeiði, geva tær eina avbjóðing, læra okkurt nýtt ella loysa eina uppgávu.

Fólkum dámar jaliga boðskapin

Áhugin hjá føroyingum er sum vera man stórir at stuðla hesari verkætlanini. 22 feløg, stovnar og kommunur eru komin uppí verkætlanina, og Fólkaheilsuráðið fær nógvar fyrspurningar um framløgur, tilfar og annað.

- Tað hevur gingið sera væl. Fólk hava verið jalig og tikið væl ímóti verkætlanini. Orsøkin til tað er sikkurt tí, at verkætlanin er øðrvísi og hevur ein jaligan boðskap, sum er lættur at fyrihalda seg til, sigur Monika Mohr.

- Men tað tekur ofta tíð at seta slíkt í verk, tí úrslitið hjá tí einstaka sæst ikki beinanvegin, men heldur yvir longri tíð. So vit hava enn nóg eftir, sum vit skulu náa fyri at røkka út til allar málbólkar í Føroyum, leggur hon aftrat.

Ávirkar viðurskifti í gerandisdegnum

Góð sálarlig heilsa kann at fáa ein at trívast og megna gerandisdagin.

- Um mann skal klára seg væl í gerandisdegnum, hevur tað týðning at leggja dent á sína sálarligu heilsu. Sálarlig heilsa hevur akkurat líka so stóran týðning sum likamlig heilsa, og mann eigur at javnseta hesar, sigur Monika Mohr og vísir á, hvussu sálarlig heilsa ávirkar nóg týðningarmikil viðurskifti í lívinum hjá tí einstaka persóninum.

- Tað hevur sera nóg at siga fyri sosial sambond, eitt nú í mun til hvussu mann megnar at vera partur av einum felagsskapi. Harafturat sæst tað eisini aftur í mun til, hvussu mann megnar at hava eitt arbeiði ella klárar at gjøgnumføra eina útbúgving, og so ávirkar tað eisini figgarviðurskiftini, greiðir Monika Mohr frá.

Ov lítil tilvitan um sálarliga heilsu

Hóast alsamt fleiri í Føroyum raðfesta sálarliga heilsu, heldur Monika Mohr, at føroyingar sum heild kunnu verða meira tilvitaður um sína sálarliga heilsu í gerandisdegnum.

- Tað skal ikki so nóg til fyrri at ávirka sína sálarliga heilsu. Tað eru tær smáu gerðirnar í gerandisdegnum, sum muna. Vit vita, at tey flestu fólkin vita, hvat skal til fyrri at koma har til. Men kanska føroyingar kunnu bliva enn meira tilvitaðir um, hvussu einfalt tað er at fremja sína sálarligu heilsu, sigur hon.

- Tá mann er tilvitaður, kann tað eisini fremja atferð, soleiðis at fólk broyta atferð og gera nakað fyrri at bliva enn betur fyri sálarliga.

Størri fokus á trupulleikar enn heilsu

Fólkaheilsuráðið heldur tað hava týðning, at mann leggur størri dent á sálarliga heilsu bæði samfelagsliga og á bólkastigi, tí ábyrgdin eigur ikki bara at liggja hjá tí einstaka.

- Samfelagsliga hevur høvuðsdentur verið lagdur á sálarligar trupulleikar, heldur enn hvat skapar góða sálarliga heilsu. Tí er denturin á góða sálarliga heilsu kanska ikki í nóg stóran mun blivin raðfestur. Tað hevur nokk gjørt, at mann hevur størri vitan um, hví mann fær sálarligar trupulleikar, men minni vitan um, hvat tað er, sum ger, at vit trívast og hava tað

gott. Um mann skal gera nakað fyrri at trívast og hava tað gott, má mann eisini vita, hvat mann kann og skal gera, sigur Monika Mohr og vísir á, hvussu fleiri kunnu gera nakað fyrri at betra um sálarliga heilsuna hjá føroyingum.

- Vit halda, at arbeiðspláss, ítróttarfeløg, felagsskapir og politikarar eiga at raðfesta økið meira, so tað verður enn lættari hjá føroyingum at fremja sína sálarligu heilsu. Tað snýr seg um at inkludera tey fólkin, sum ikki luttaka í slíkum virksemi, og finna útav, hvussu mann kann fáa so nóg sum gjørligt við, fyrri at betra um sálarligu heilsuna hjá fleiri fólki, sigur Monika Mohr.

Sálarlig heilsufremjan og ABC fyri sálarliga heilsu eru partur av heildarætlanini frá í fjør um sálarliga heilsu í Føroyum, og hetta fegnast Fólkaheilsuráðið um.

- Tað er eitt jaligt tekin um, at tað nú í størri mun samfelagsliga verður lagdur størri dentur á eisini at hugsa um og raðfesta arbeiði við at skapa góða sálarliga heilsu, samstundis sum hugsað verður um viðgerð og fyribyrging, sigur Monika Mohr.