



Sálarheilsa

SJÁLVMORÐSTANKAR MEIRA VANLIGIR ENN MAN GEVUR SÆR FAR UM

- Tað er ikki nakað man tosar serliga opið um, tí tað er bæði skomm og alt møguligt annað, um man sigur, at man ikki orkar lívið. Men sjúkan kann vera tyngjandi, tá lívið ikki verður soleiðis sum man ætlar. Tað eru ikki øll, ið ynskja at doyggja, men tey orka bara ikki lívið longur. Tað sigur Róa Midjord, nevndarforkvinna í Sinnisbata, nú Altjóða Sálarheilsudagurin varpar ljós á fyribyrging av sjálmorð og sálarliga heilsufremjan

HALLUR AV RANA

- Sjálmorðstankar eru meira vanligir, enn man gevur sær far um. Tað er eitt álvarsamt evni, men eisini øgiliga viðkomandi, tí tey eru nógv, ið uppliva, at onkur antin tekur lívið av sær ella hevur teir tankarnar.

Tað sigur Róa Midjord, nevndarforkvinna í Sinnisbata, í samband við at evnið á Altjóða Sálarheilsudegnum 10. oktober er fyribyrging av sjálmorð og sálarlig heilsufremjan.

Forkvinnan fegnast um, at málið verður sett á breddan, tí sjálmorð og sjálmorðstankar er ikki reiðiliga nakað, ið fólk tosa hart um.

- Tað er ikki nakað man tosar serliga opið um, tí tað er bæði skomm og alt møguligt annað, um man sigur, at man ikki orkar lívið. Men sjúkan kann vera

tyngjandi, tá lívið ikki verður soleiðis sum man ætlar. Tað eru ikki øll, ið ynskja at doyggja, men tey orka bara ikki lívið longur, sigur hon og leggur afturat.

- Tað eru ikki bara fólk, ið eru sálarsjúk, ið hava sjálmorðstankar, men eisini avvarðandi. Talan er um fólk, ið eru í eini tungari støðu.

Manglandi hjálp

Hóast tað eru nógv fólk, ið ganga við tonkum um at beina fyri sær sjálvum ella halda at lívið er ov tungt, so er einki stað, ið tey kunnu venda sær til fyri at fáa skjóta og góða hjálp, vísir forkvinnan í Sinnisbata á.

- Um tað eru børn og ung kunnu tey venda sær til TÚ&EG Ráðgevingina, men annars er tað kommunulæknin, ið man skal venda sær til. Men tað er ein trupulleiki, at vit onga psykiatriska skaðastovu ella



bráðfeingis lívslínu hava, tí tá man ringir til kommunulæknan, kann tað gott vera, at tú ringir mánadag og fær eina tíð fríggjadag. Og um tankarnir koma um kvøldið skal man ringja á vakttelefonina 1870. So har er ein mangul, sigur Róa Midjord.

Takast í álvara

Forkvinnan metir, at tað er sum heild ein vansi, at fólk ikki verða tikin í álvara, tá tey venda sær til heilsuverkið við sálarligum trupulleikum.

- Ein stórur partur av fólkinum fer einaferð í lívinum at hava onkra sálarliga líðing. Tað sum vit ynskja er, at tað verður tikið í líka stóran álvara sum aðrar sjúkur. Tá tú fert til læknan ella aðrastaðni og sigur, at eg havi tað ikki gott sálarliga, at tú tá fær hjálp og verður víst víðari í skipanini. Tað er neyðugt, at sálarsjúka verður handfarið eins akutt sum eitt brotið bein, sigur forkvinnan.

Harumframt mælir hon til, at man fer undir meira upplýsingararbeiði, tí eins og við øðrum viðurskiftum í samfelagnum, virkar upplýsing fyribyrjingandi.

- Eins og við ferðsluvánlukkum kann man fyribyrjingja sálarsjúku

við upplýsing. Til dømis kann man veita børnum, ið hava tað trupult, eitt forum at venda sær í samband við einsemi, hjartasorg og tilíkt, sigur hon.

HALLUR@SOSIALURIN.FO

ALTJÓÐA SÁLAR- HEILSUDAGURIN

Tað er Altjóða Heilsustovnurin undir ST, WHO, ið á hvørjum ári skipar fyri Altjóða heilsudegnum. Endamálið er seta ein dag av til undirvísing og upplýsing um sálarheilsu og skapa undirtøku fyri at stuðla sálarheilsu.

Dagurin hevur síðan 1992 verður hildin 10. oktober á hvørjum ári, og er dagurin ein møguleiki hjá stovnum, feløgum og einstaklingum, ið virka innan økið, at kunna um sitt virksesemi og kjakast um hvussu sálarheilsa kann fremjast kring heimin.