

---

## Hvat er sálarlig heilsa?

---

---

Fólkaheilsuráðið hefur sett sálarliga heilsu á breddan við eitt nú átökum sum “Sunn Sinn” og “ABC fyri sálarliga heilsu”. Tað kann tó vera ógreitt, hvat sálarlig heilsa er, tí sálarlig heilsa kann lýsast á ymiskan hátt. Fólkaheilsuráðið lýsir, ein og WHO og Sundhedsstyrelsen, sálarliga heilsu á henda hátt:

---

*“Sálarlig heilsa er ein støða av trivnaði, har tú sum menniskja kanst menna og royna tíni evni, handfara avbjóðingar og strongd í gerandisdegnum, vera partur av jalgum sosialum sambondum og megnar at geva íkast til felagsskapin.”*

---

Sálarlig heilsa er annað og nógv meira, enn bert at halda sálarsjúku burtur. Sálarlig heilsa er eitt positivt hugtak, og hetta verður lagt dent á í allýsingini hjá WHO um heilsu.

Ásannandi at tað at vera ungur nú á døgum kann tykjast møtumikið og alsamt fleiri avgerðir skulu takast, samstundis sum tey ungu verða undirdíkt av informatiónum úr øllum heraðshornum. Fyri at geva ungdóminum nøkur góð amboð og ráð á lívsleiðini til betur at duga at handfara hesar avbjóðingar, hava vit fingið sálarfrøðingin Kathrinu Lindenskov Holm at koma at greiða frá hesum.

Kathrina kemur í 9. flokk fríggjadagin 10. januar.

Blíðar heilsanir

Rói Jacobsen

SSP-lærari

Tlf. 280313

---