

HVAT ER ABC FYRI SÁLARLIGA HEILSU?

Fólkaheilsuráðið arbeidir við verkætlanini ABC fyri sálarliga heilsu, ið hevur trý boð, sum kunnu styrkja tína sálarligu heilsu, um tú roynir at fylgja teimum. Sálarlig heilsa snýr seg um trivnað og at virka væl í gerandisdegnum, um tað, ið gevur lívinum innihald, gleði og virði, og ikki minst ger lívið vert at liva. Sálarlig heilsa hevur eins stóran týdning sum tín líkamliga heilsa. Tí er umráðandi at røkta og fremja sálarligu heilsuna.

Ver virkin, ver saman og ver hugbundin – við ABC fyri sálarliga heilsu. Lat okkum í felag taka stig til at fremja okkara sálarligu heilsu, tí sálarliga heilsu skapa vit í felag!

A) VER VIRKIN

Fólk, ið eru virkin líkamliga, sosialt, sálarliga og andaliga, hava betri sálarliga heilsu enn tey, ið ikki eru virkin á hesum økjum. Tá vit eru virkin, føla vit størri gleði og klára betur at handfara vanligar avbjóðingar í gerandisdegnum. Tú kanst vera virkin á sera ymiskum hátt og á ymiskum støði. Tú kanst ganga ein túr, sparka fótbólt, fara upp á gólv, prátta við grannan, syngja í kóri, vera í bindiklubbi, lesa eina bók, telva, ella fara til gudstænastu.

B) VER SAMAN

Tað hevur stóran týdning fyri okkara sálarligu heilsu, at vit hava góð sosial sambond við familju, vinir og onnur, tí tað gevur okkum eina kenslu av at vera partur av einum felagsskapi. Okkara samleiði og sjálvskensla verður stimbrað, tá vit eru partur av ymiskum felagsskapi, ið kann vera stórir ella smár bólkar. Tú kanst vera saman, tá tú ert partur av ella byrjar ein matklubba, bókklubba, tónleikabólk, ella gongur til leir við øðrum.

C) VER HUGBUNDIN

At vera hugbundin sipar til at vera uppií onkrum og vera sera hugtikin av onkrum, ið gevur eina kenslu av meining og endamáli við lívinum. Tú kanst arbeiða sum sjálvboðin, megna eina avbjóðing (ið ber til at náa), ella at hjálpa øðrum við onkrum. Tá tú gert eitthvørt, tú ert errin av, styrkir tú títt sjálvsálit og sjálvsvirði. Tú kanst baka eina góða kaku, umvæla eina leiku, hjálpa grannanum, ella klára teg væl í tínum starvi.