



Statens Institut for Folkesundhed

MENTAL SUNDHED - hvad taler vi om?

Temadag
Syddanskernes sundhed
Den 4. april 2022

v. Anna Paldam Folker
anpf@sdu.dk

Punkter



Hvad er mental sundhed?

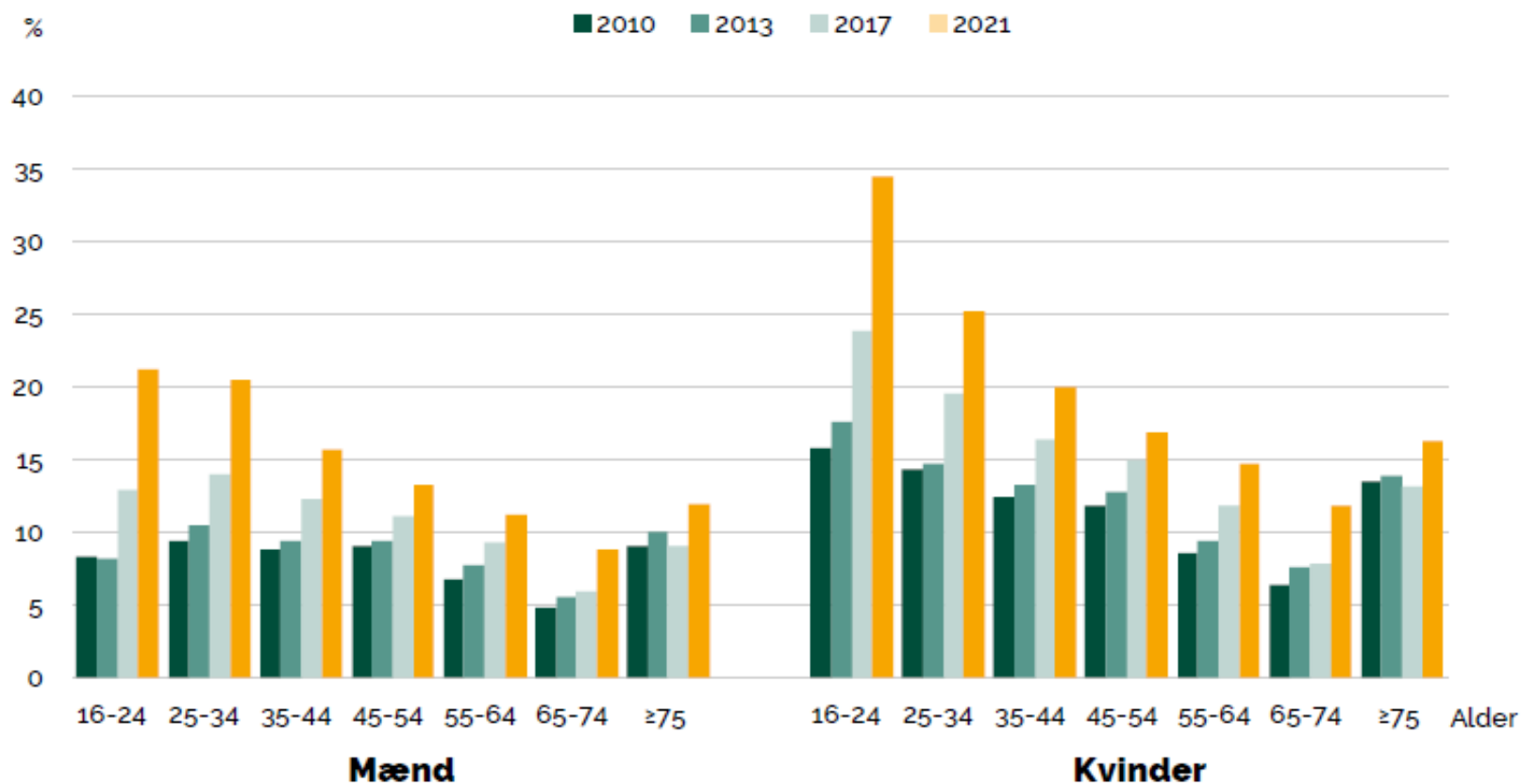


Hvad måler vi, når vi måler
mental sundhed?



Hvorfor daler befolkningens
mentale sundhed?

Andel med lav score for mentalt helbred





”Mental sundhed er at kende dig selv så godt, at du kan klare de kriser og problemer, der opstår i dit liv.”

Mand

A photograph of a forest path covered in fallen leaves, with trees and branches framing the scene. The path leads into the distance, flanked by trees with green and yellowing leaves. The sky is visible through the canopy.

*"Mental sundhed
handler om at finde ro
og om at høre til."*

En kvinde

”Mental sundhed er at have en god attitude – det er at have god energi.”

Ung mand



A young girl is ice skating on an outdoor rink. She is wearing a quilted jacket with a grey and white plaid pattern, brown snow pants, a red and blue checkered hat, and dark gloves. She is wearing black ice skates with white laces. In the foreground, the lower half of an adult is visible, wearing a red jacket, dark blue jeans, and black boots. The background is a wooden fence and a clear sky.

”Mental sundhed er et spørgsmål om at være i balance med sig selv og sine relationer.”

Ung kvinde

Historien om mental sundhed



Fravær af psykisk sygdom



At befinde sig indenfor et optimalt spektrum af menneskelig formåen ift. evner, ukuelighed og optimisme

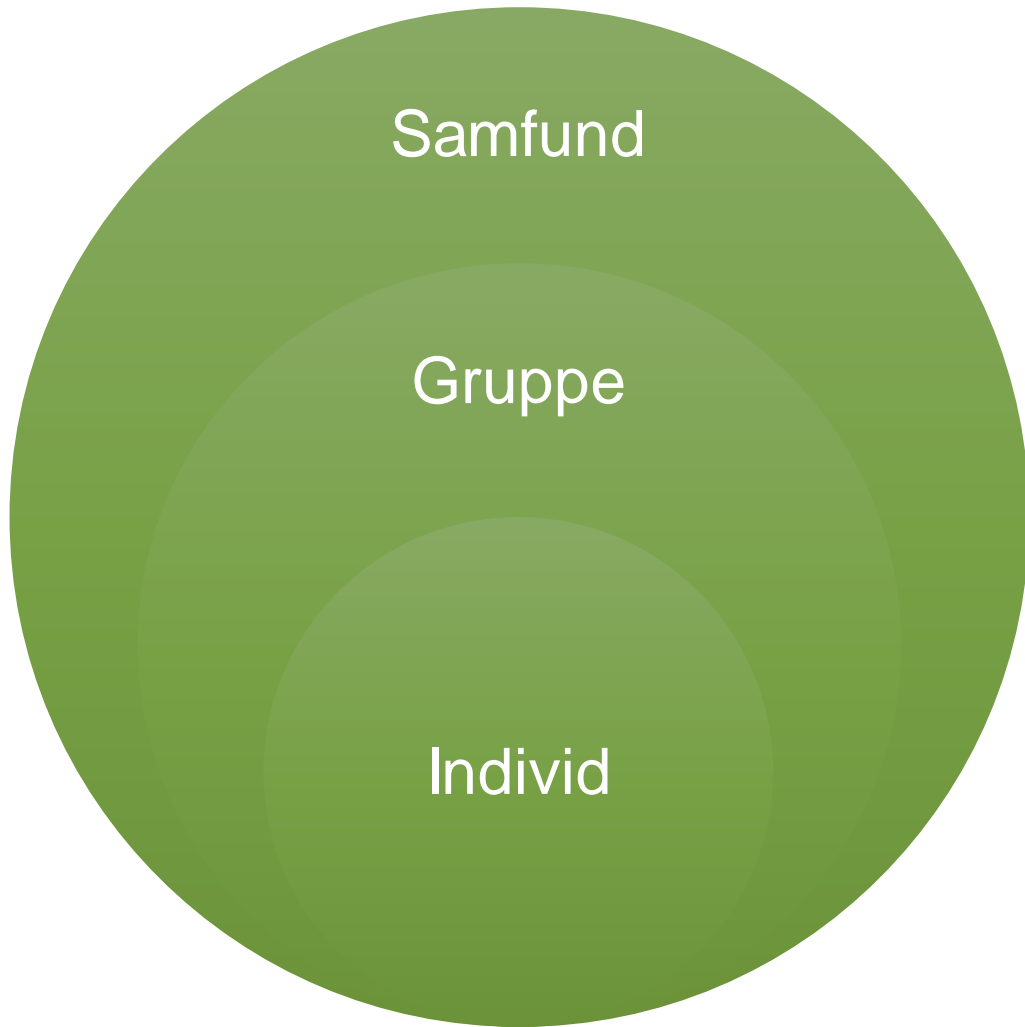


At fungere godt i hverdagen og opleve at have det godt

WHO

Mental sundhed er en tilstand af trivsel, hvor du:

- Udfolder dine evner
- Håndterer dagligdags udfordringer og stress
- Bidrager til dit samfund



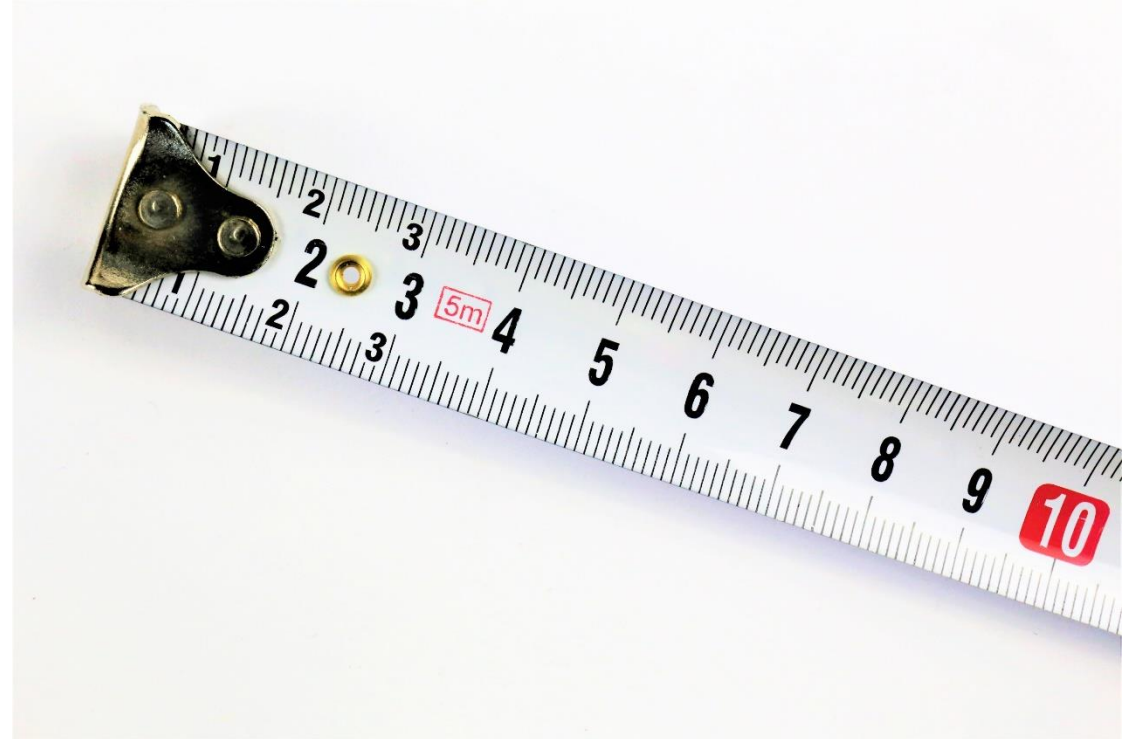
WHO's sundhedspolitiske dagsorden

- Ingen sundhed uden mental sundhed!
- Mental sundhed er et aspekt af sundhed, som er ligeså vigtigt som de fysiske aspekter af sundhed
- Fra apparatfejl til sociale determinanter
- Fra sygdomsfokuseret mental sundhedsbegreb til positivt sundhedsbegreb

Mental sundhed går på tværs af sygdom



Hvad måler vi, når vi måler mental sundhed?



Mål for mental sundhed

Specifikke mål

- Self-efficacy
- Robusthed
- Inklusion

Generiske mål

- Trivselsindekset WHO-5
- Livstilfredshed (SWLS)
- Sundhedsprofiler (SF-12)

WHO

Mental sundhed er en tilstand af trivsel, hvor du:

- Udfolder dine evner
- Håndterer dagligdags udfordringer og stress
- Bidrager til dit samfund

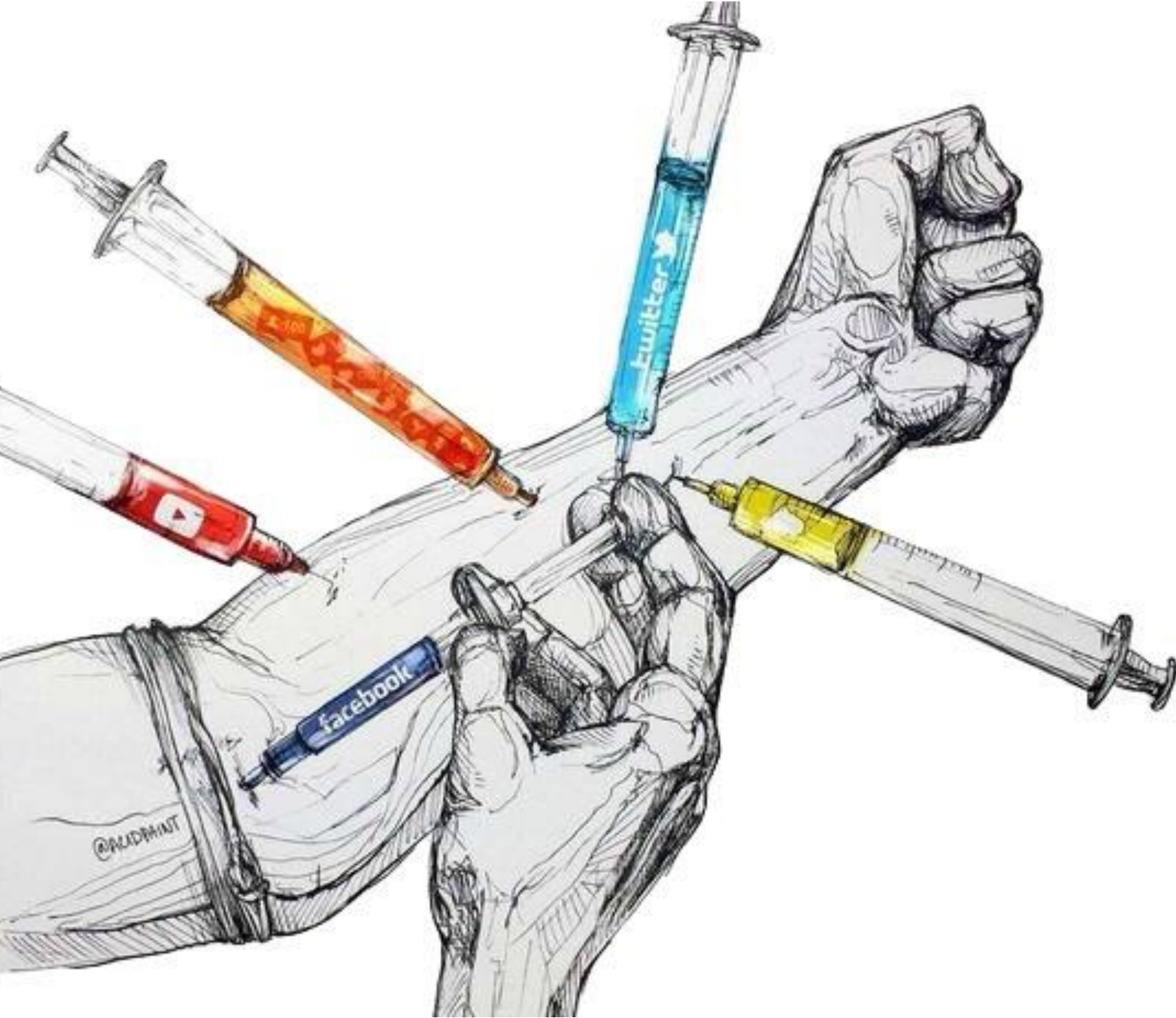


Statens Institut for Folkesundhed

Hvorfor daler befolkningens mentale sundhed?

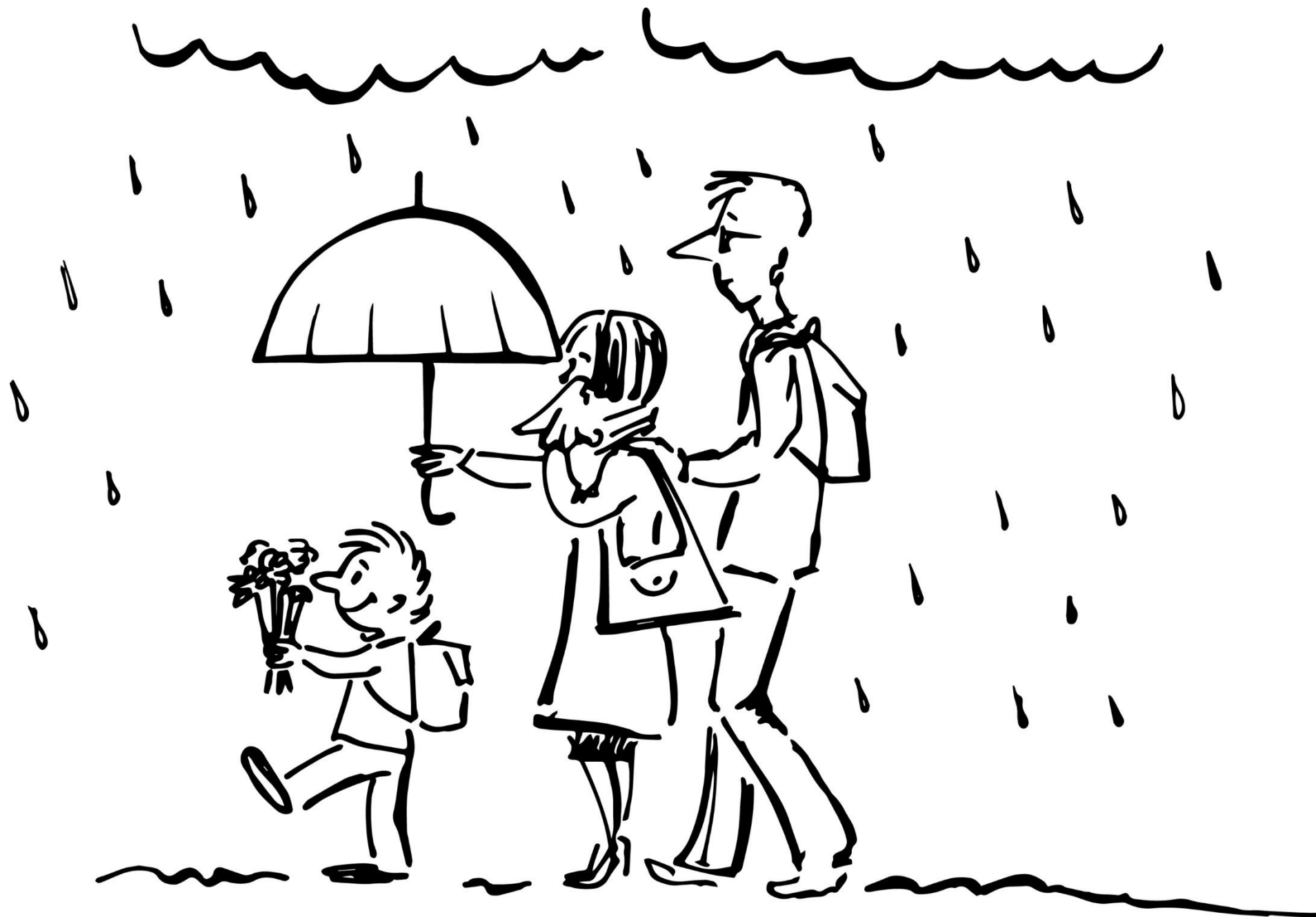
- Reagerer vi på giftige omgivelser?
- Har vi fået mindre modstandskraft?
- Er mistrivslen reel?







Har vi mindre modstandskraft?



Er mistrivsel et reelt fænomen?

Afstigmatisering



Psykisk tolkningsramme



Udvikling i kliniske diagnoser



- 2006 – 2017 er der sket en tredobling af børn og unge (0-18 år) diagnosticeret med angst, depression, spiseforstyrrelser eller ADHD
- 26 ud af 1000 børn og unge
- 12% flere børn og unge med psykiatrisk debut i 2021 sammenlignet med 2018

Reelle konsekvenser

Indlæring og funktion

Adgang til uddannelse og arbejdsmarked

Sygefravær

Medicinformbrug

Samfundsøkonomi

1:1 behandling er ikke nok

Konsekvenser af dårligt mentalt helbred

- Dårligere progression i uddannelse
- Tre gange større risiko for at falde ud af arbejdsmarkedet
- Udvikling og forværring af sygdom - flere indlæggelser og lægebesøg
- Dobbelt så mange skilsmisser
- Højere risiko for tidlig død

Betydning af dårlig mental sundhed for helbred og socialt liv

- EN ANALYSE AF REGISTERDATA FRA "SUNDHEDSPROFILEN 2010"



Særlige risikogrupper og social ulighed

Børn af forældre med misbrug eller alvorlig psykisk sygdom

Børn af flygtninge og migranter

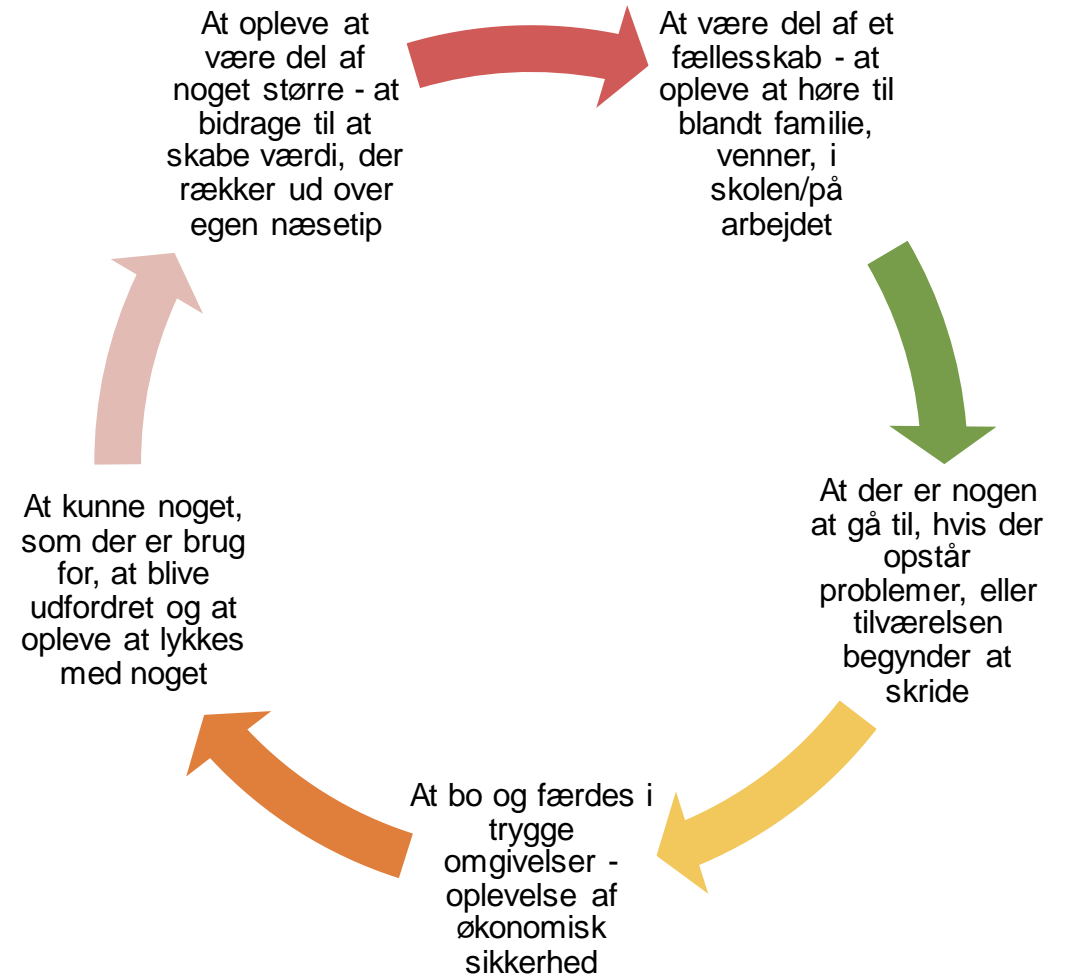
Unge uden uddannelse

Voksne udenfor arbejdsmarkedet

Ældre som bor alene

Mennesker med kronisk/langvarig sygdom + pårørende

Beskyttende faktorer



TAK FOR ORDET

