

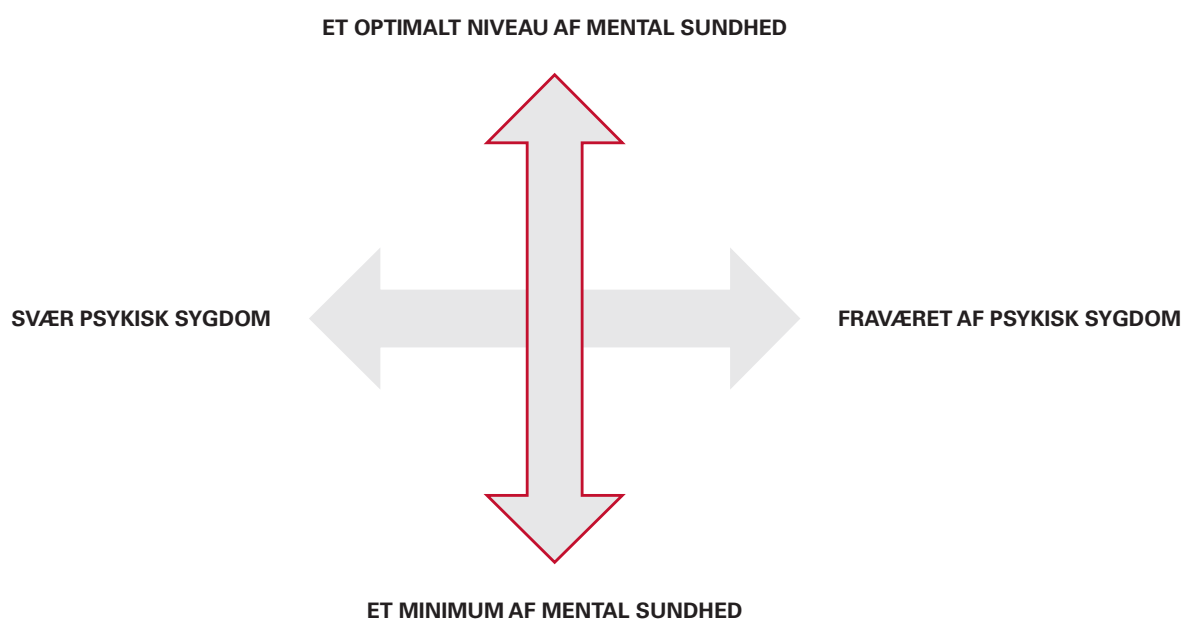
Definition af MENTAL SUNDHED

Verdenssundhedsorganisationen WHO's definition af mental sundhed er 'en tilstand af velbefindende, hvor individet kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress samt indgå i fællesskaber med andre mennesker' (Sundhedsstyrelsen, 2018). Dette understøtter tanken om, at mental sundhed er mere end blot fraværet af psykisk sygdom. Ifølge den amerikanske sociolog og psykolog Corey Keyes er psykisk sygdom og mental sundhed relaterede men adskilte dimensioner (Keyes, 2002, Westerhof & Keyes, 2010), hvilket er illustreret grafisk i figur 1 nedenfor. Hvor den ene dimension; psykisk sygdom, spænder fra fraværet af psykisk sygdom til tilstedeværelsen af svær psykisk sygdom, spænder den anden dimension; mental sundhed, fra et minimum af mental sundhed (fx lavt mentalt velbefindende, følelsen af tomhed, lavt selvværd, lavt socialt funktionsniveau) til en optimal grad af mental sundhed (fx høj livstilfredshed, et posi-

tivt selvbillede, højt socialt funktionsniveau, energi). En ung med en diagnosticeret psykisk sygdom vil ud fra denne teoretiske betragtning godt kunne trives og være mental sund på trods af sin diagnose, hvis den unge er velbehandlet og indgår i støttende omgivelser. Tilsvarende vil fravær af en psykisk diagnose ikke nødvendigvis betyde, at de unge trives eller har mental sundhed (Sundhedsstyrelsen, 2018, Westerhof & Keyes, 2010, Keyes, 2006).

Kilde

Lis Marie Pommerencke, Sanne Ellegård Jørgensen, Sofie Weber Pant, Anne Mette Skovgaard, Trine Pagh Pedersen, Katrine Rich Madsen. Psykisk mistrivsel og psykisk sygdom blandt børn og unge. En undersøgelse af 0-16-årige i Region Hovedstaden. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU 2023.



Figur 1. Illustration af Keyes forståelse af mental sundhed og psykisk sygdom