

# Mental folkesundhed



Af Eva Secher Mathiasen,  
psykolog og formand for  
Dansk Psykolog Forening

For få dage siden markerede FN sin årlige psykologi-dag. Dagen, som første gang blev holdt tilbage i 2007, er det internationale verdenssamfunds måde at sætte fokus på, hvilken rolle psykologi og psykologer spiller, når det handler om, hvordan vi håndterer globale udfordringer. Og i år faldt dagen i en ganske særlig tid. For vi står midt i en situation, hvor den globale COVID-19-pandemi har forandret livet markant for mennesker over hele verden, og hvor de nationale regerings forsøg på at begrænse smitten og tage hånd om sygdommen har krævet indgribende foranstaltninger – og stadig gør det.

Pandemien har vist os, hvor skrøbelige vi er, når det ukendte og uventede pludselig rammer. Den har på kort tid sat os i nye livssituationer. Pludselig har vi skullet leve mere eller mindre i isolation i vores hjem i en periode. Fysisk tæt samvær med venner og kollegaer har været bandlyst. Vi har ikke kunnet besøge døende, vi holder af. Vi har ikke engang kunnet tage afsked med dem.

Så med COVID-19's ankomst er vi blevet kastet ud i helt nye udfordringer, som vi ikke har prøvet før i så stor målestok. Og samfundet står over for nye spørgsmål, der kalder på nye svar. Mange af dem handler om vores mentale sundhed. Om psykologi.

For virusset, der egentlig er biologisk og fysisk, er også psykisk. Det oplever psykologer over hele verden. Situationen har gjort det tydeligt, i hvor høj grad folks mentale tilstand er blevet påvirket af

krisen – af isolation, bekymring, angst og frygt. Og pandemien har på den måde sat en tyk streg under, at den klassiske dualistiske skelnen mellem krop og psyke for længst har udlevet sig selv. Psykologien og psykologerne kan naturligvis ikke kurere sygdommen eller bekæmpe virusset, men den psykologfaglige indsigt og viden er helt nødvendig i vores mentale håndtering af sundhedskrisen – og for at både voksne og børn kan komme bedst muligt igennem den.

Derfor er det også glædeligt, at både Sundhedsstyrelsen og regeringen herhjemme har sat fokus på netop den mentale sundhed under Coronakrisen, og at der bl.a. er blevet udarbejdet gode råd om mental sundhed til befolkningen. Og at der meget tidligt i krisen blev lavet akutte aftaler mellem Danske Regioner og Dansk Psykolog Forening om – og sat penge af til – at mennesker med behov for psykologhjælp kan få konsultationer via telefon og video hos deres psykolog på samme måde, som de kan gå til læge via video.

Den globale COVID-19-pandemi har kostet dyrt. Ikke mindst de menneskelige omkostninger har været meget høje. Konsekvenserne har ingen det fulde overblik over endnu. For pandemien har langt fra lagt sig. Men konsekvenserne er, som alle ved, meget alvorlige. Først og fremmest kan vi indtil videre se tilbage på titusinder af dødsfald og alvorligt syge mennesker verden over, siden pandemien tog fart fra årsskiftet. Vi har set sundhedssystemer, der har været på nippet til at bryde sammen under presset fra de mange indlagte og kritisk syge. Millioner af mennesker fra øst til vest, syd til nord, er blevet arbejdsløse og truet på deres

levebrød. Virksomheder, butikker og små selvstændige erhvervsdrivende har måttet dreje nøglen om.

Men pandemien har også givet indsigter. En af dem er, at folkesundhed er andet og mere end de traditionelle KRAM-faktorer (Kost, Rygning, Alkohol og Motion), der i mange år er blevet brugt som rettesnor for, hvordan det står til med befolkningens sundhed, og hvor de store indsatser for folkesundheden skulle sættes ind. At psykisk trivsel og mental sundhed også hører til de faktorer, har de seneste års rapporter fra Statens Institut for Folkesundhed om sygdomsbyrder og folkesundhed peget meget klart på. Nu har Corona vist os det i praksis. ●

# P

Psykologernes  
fagmagasin

Nr. 4 | 2020 | 6. årgang

Magasinet udgives af Dansk Psykolog  
Forening og udkommer 8 gange om året.  
Medlem af Danske Medier

Dette nummer: 30. maj  
Næste nummer: 22. august

#### Redaktion

Ulrikke Moustgaard, redaktør  
Heidi Strehmel, bladsekretær/annoncer  
Ansvarshavende ifølge medieansvarsloven:  
Claus Wennermark  
Kontakt: p-magasin@dp.dk

#### Dette nummer

Forside: iStock  
Trykplag: 12.150  
ISSN 2445-6322: P (print)  
ISSN 2445-6330: P (online)  
DK ISSN: 0901-7089  
Design og layout: Laura Silke  
Tryk: Jørn Thomsen Elbo A/S

#### Annoncer

Job- og produktannoncer:  
DG Media  
T: 3370 7694  
epost@dgmedia.dk  
(skriv "P-magasin" i emnefelt)

#### Rubrikannoncer

Heidi Strehmel, bladsekretær  
T: 3525 9706, p-magasin@dp.dk

#### Annoncedeadlines

Nr. 5: 15.7 (produktannoncer) & 3.8  
(job- og rubrikannoncer). Udgivelse: 22.8  
Nr. 6: 12.8 (produktannoncer) & 31.8  
(job- og rubrikannoncer). Udgivelse: 19.9  
Nr. 7: 23.9 (produktannoncer) & 12.10  
(job- og rubrikannoncer). Udgivelse: 31.10

#### Reklamationer

Har du ikke modtaget seneste  
nummer af magasinet, så skriv til:  
reklamation@dp.dk

#### Abonnement

977 kr. + moms  
p-magasin@dp.dk

#### Udgiver

Dansk Psykolog Forening  
Stockholmsgade 27  
2100 København Ø  
T: 3526 9955 | dp.dk

Trykt med vegetabiliske farver på  
miljøgodkendt papir.

Artikler i P udtrykker ikke nødvendigvis  
Dansk Psykolog Forenings synspunkter.