

Félagsleg heilsa og einmanaleiki



Dr. Dóra Guðrún Guðmundsdóttir, sálfræðingur
Sviðstjóri Lýðheilsusviðs hjá Embætti landlæknis



Embætti
landlæknis
Directorate of Health

Yfirlit

- Félagsleg heilsa
- Einmanaleiki



Heilsa og vellíðan



***„Heilsa er líkamleg, andleg og félagsleg vellíðan
en ekki einungis það að vera laus við sjúkdóma og örorku.“***

Alþjóða heilbrigðismálastofnunin (1948)



World Health
Organization



Embætti
landlæknis
Directorate of Health



Félagsleg heilsa

- Félagsleg sambönd, bæði gæði og magn félagstengsla, hafa áhrif á heilsu, líðan og jafnvel lífslíkur.
- Mikilvægt að efla tengsl milli fólks í samfélaginu, vinna gegn félagslegri einangrun og skapa aðstæður sem ýta undir samneyti milli íbúanna.
- Horfa þarf sérstaklega til viðkvæmra hópa sem eru í hættu á að einangrast, s.s. ungt fólk sem er hvorki í skóla né vinnu, fólk sem er jaðarsett í þjóðfélaginu, fólk af erlendum uppruna og eldra fólk.

Afhverju eru félagstengsl svo mikilvæg?

- Mannfólkið er í eðli sínu félagsverur
- Tilheyra hópi = líklegri til að lifa af
- Einangrun = lífshættulegt
- Félagsleg staða innan hóps líka mikilvæg
 - Ofarlega í félagsstiganum = örugg um stöðu sína
 - Neðarlega í félagsstiganum = einangrun eða útskúfun
 - Skortur á tilfinningu um að tilheyra => mikil vanlíðan og heilsubrestur



Skýringar í þróunarsálfræðinni

- Mikið af þeim vandamálum sem við tengjum í dag við streitu og kvíða má rekja til eðlilegra viðbragða við ógn og hættu.
- Þessi viðbrögð sem hafa þróast með mannkyninu í gegnum árbúsundir eru órjúfanlegur hluti af líkamsstarfsemi okkar.
- Þessi eðlilegu viðbrögð geta haft neikvæðar afleiðingar.
- Stöðugt álag á líkamann er slæmt fyrir heilsuna.





Hvað er einmanaleiki?

- Einmanaleiki er sú tilfinning sem við finnum fyrir þegar við upplifum skort á félagstengslum.
- Getur kallað fram líkamleg viðbrögð.



Aðstæður geta rofið félagsleg bönd

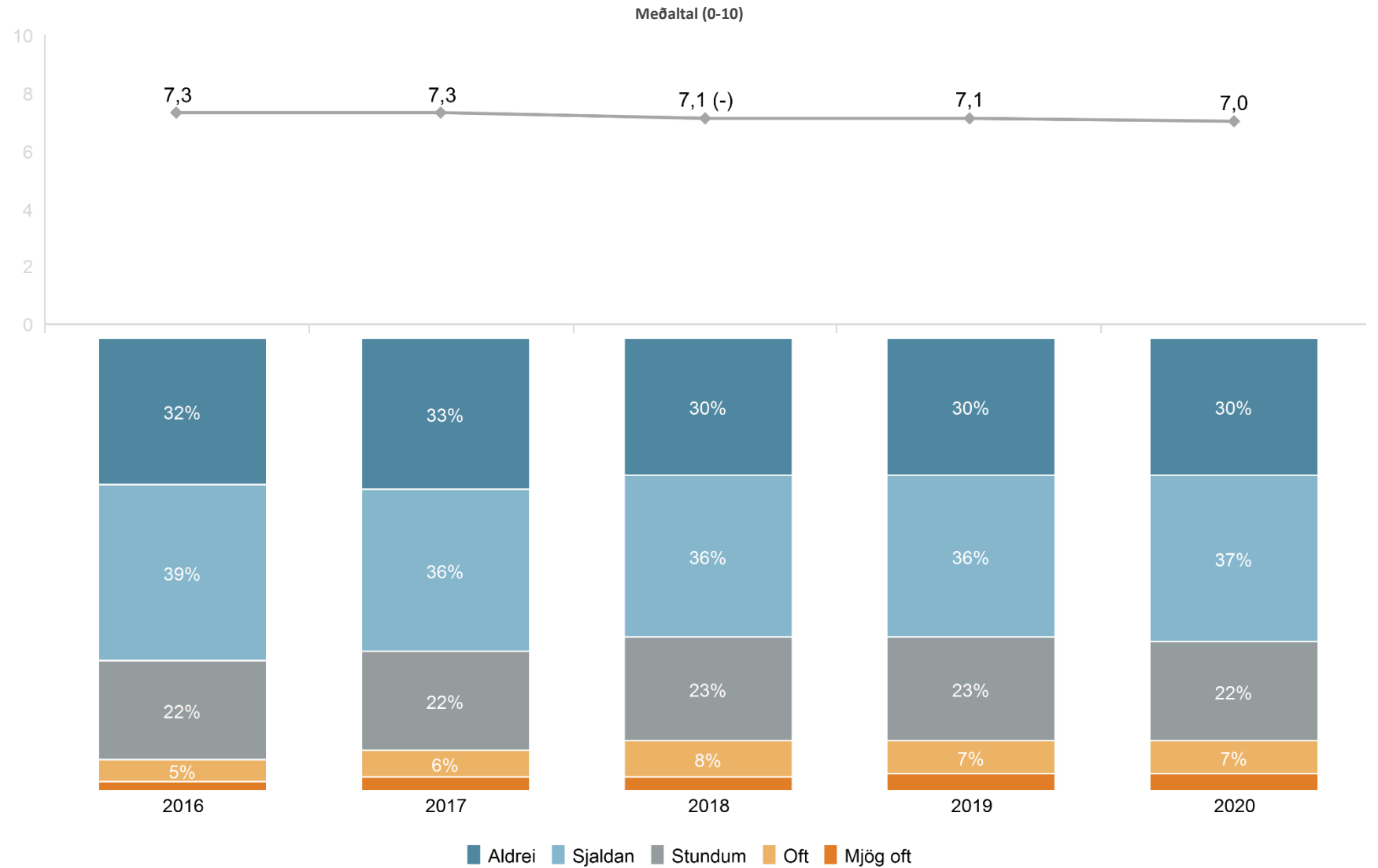
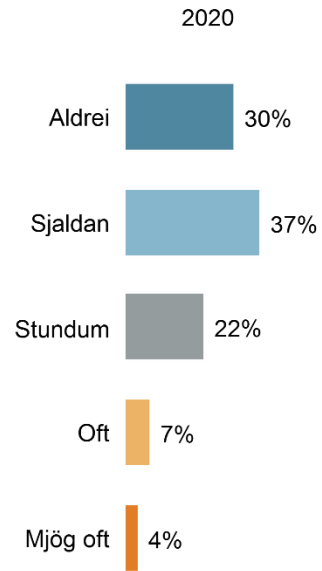
- Breytingar í tengslum við skóla, vinnu eða búsetu.
- Vina- eða ástarsambönd taka enda.
- Makamissir, börn fara að heiman o.s.frv.
- Þá er mikilvægt að leita leiða til að byggja upp ný tengsl.





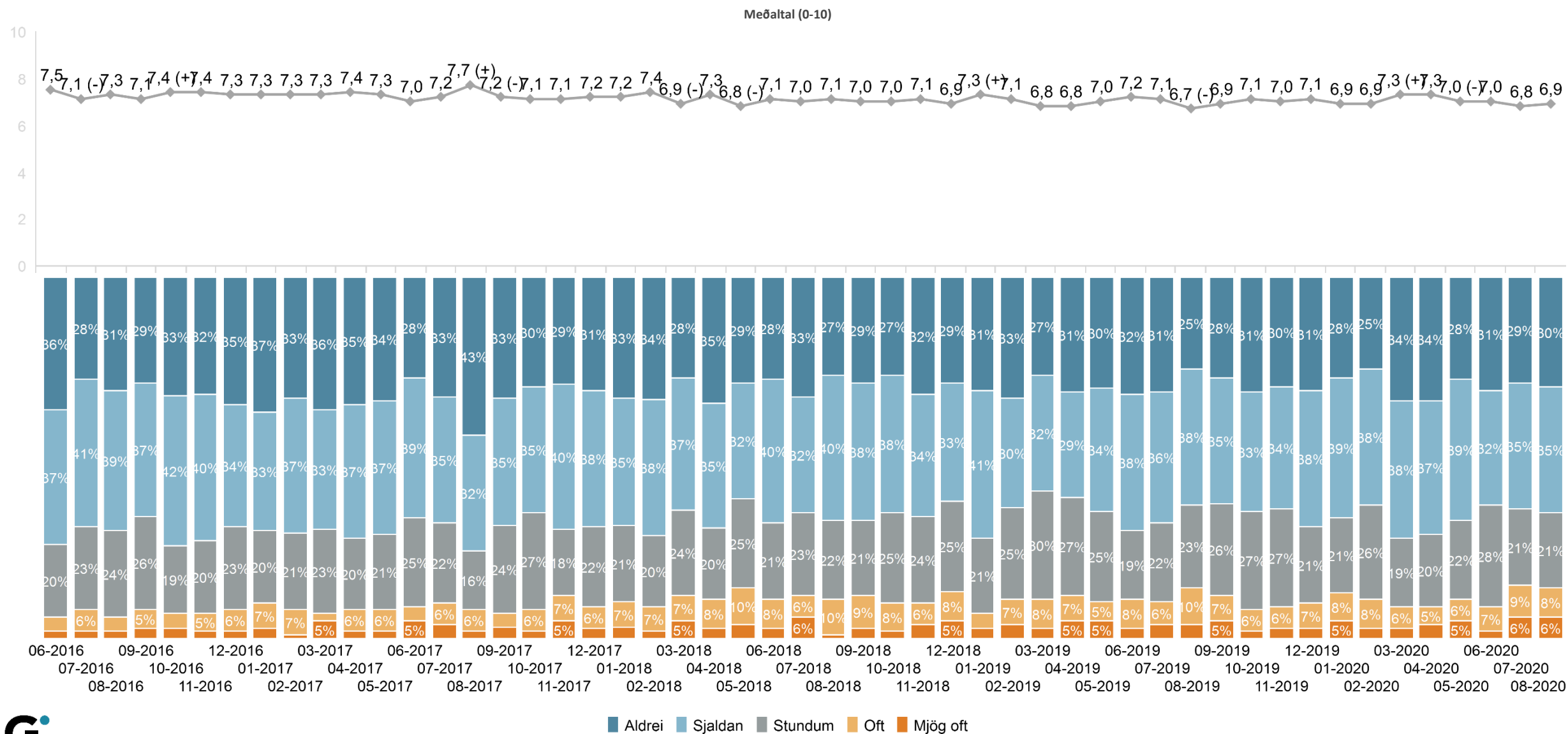
Einmanaleiki í COVID-19

Þróun einmanaleika yfir tíma (2016-2020)

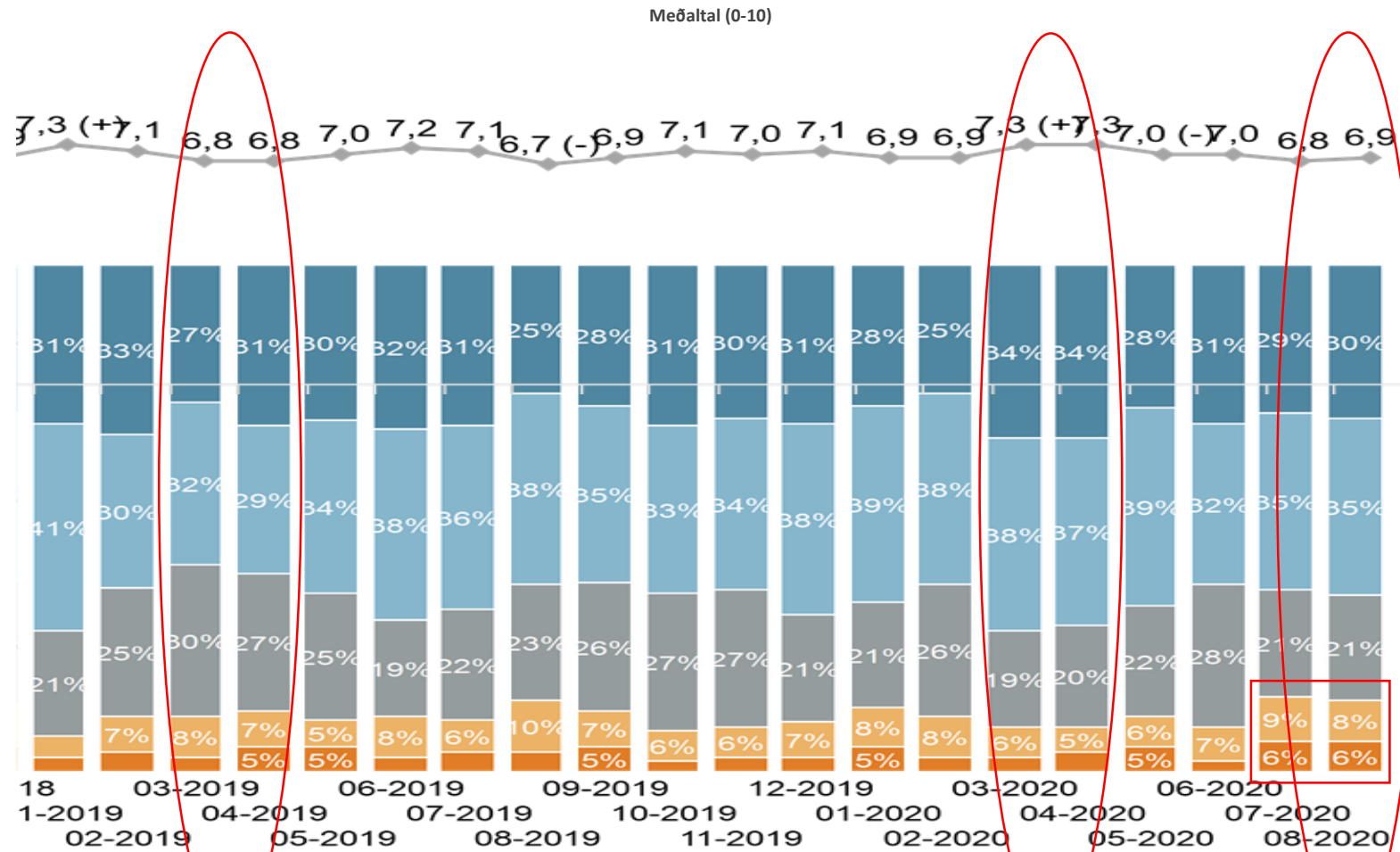


Hversu oft á þetta við um þig? Ég finn fyrir einmanaleika

Hversu oft á þetta við um þig? Ég finn fyrir einmanaleika



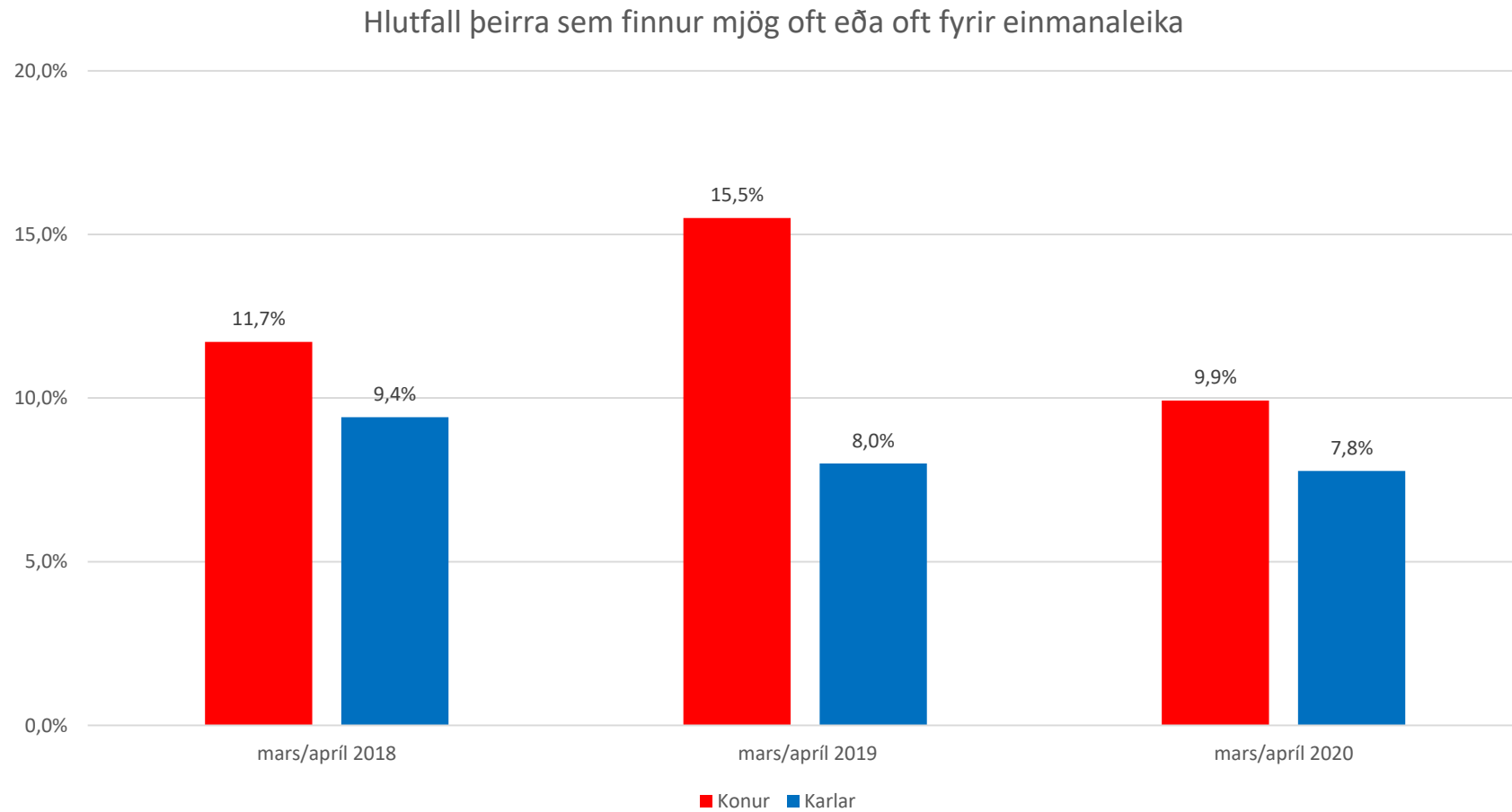
Hversu oft á þetta við um þig? Ég finn fyrir einmanaleika



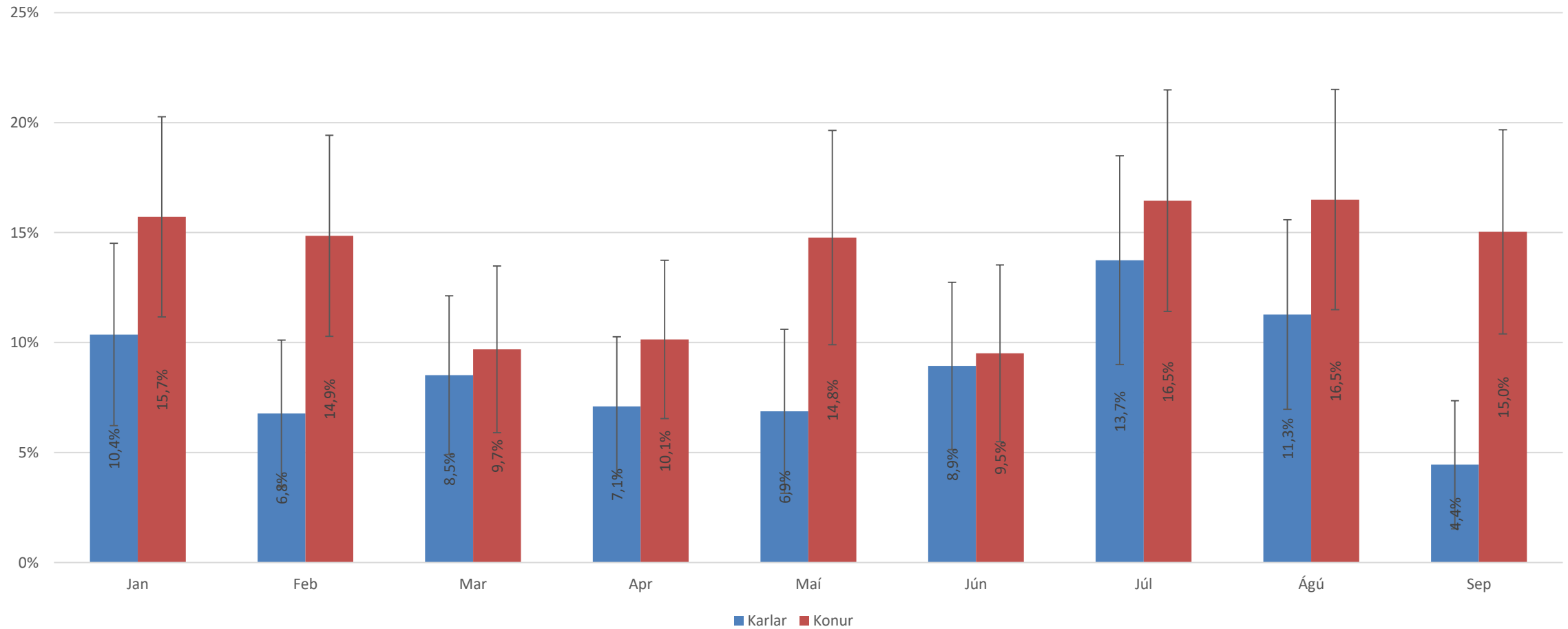
Minni einmanaleiki í apríl 2020 en apríl 2019

En svo er aukning meðal þeirra sem upplifa oft eða mjög oft einmanaleika sem nær hámarki í júlí og ágúst (15%)

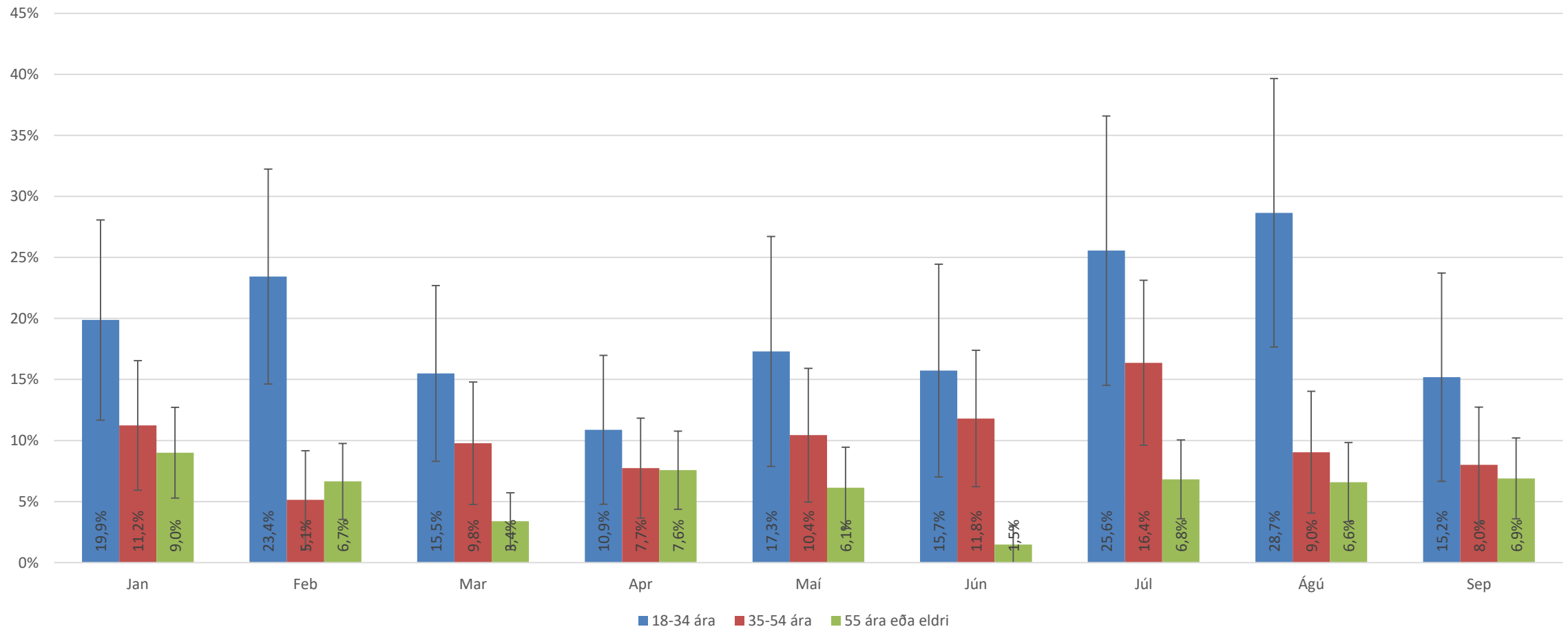
Einmanaleiki í Covid samanborið við árin á undan



Einmanaleiki eftir kyni frá janúar til september 2020

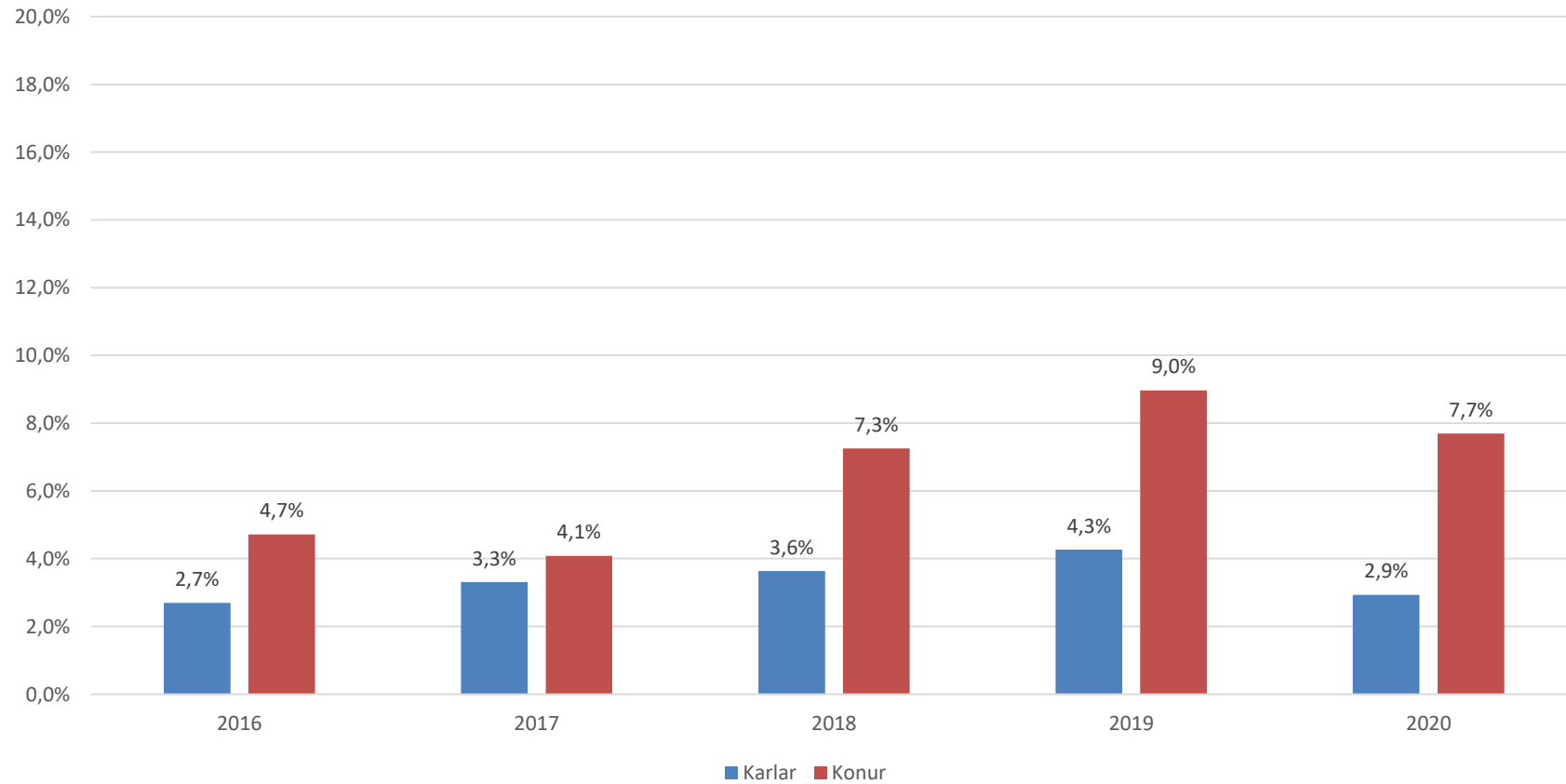


Einmanaleiki eftir aldri frá janúar til september 2020



Einmanaleiki 65 ára og eldri á Íslandi

Oft eða mjög oft einmana 65 ára og eldri



Hvað er til ráða?

- Mjög einstaklingsbundið er hvaða ráð duga best til að auka félagslega virkni og draga úr einmanaleika.
- Ólíkar ástæður geta verið fyrir því að við upplifum einmanaleika
 - skortur á tækifærum til að hitta fólk
 - skortur á félagsfærni
 - slæm andleg eða líkamleg heilsa o.s.frv.



Félagsleg heilsa í alla stefnumótun

- Stefnur og aðgerðir eru mótaðar á ýmsum sviðum:
 - Borgar- og bæjaskipulag, samgöngur, skólahald, frístundastarf o.s.frv.
- Þær þurfa að miða að því að:
 - Efla tengsl milli fólks í samfélaginu
 - Vinna gegn félagslegri einangrun
 - Skapa aðstæður sem ýta undir félagslegt samneyti



Félagsleg heilsa og seigla á tímum COVID-19

- Mikilvægt að horft sé til félagslegra þátta við skipulag aðgerða í tengslum við COVID-19.
- Huga þarf að félagslegu heilbrigði barna og fullorðinna þegar takmarka þarf samneyti að einhverju leyti.
- Hér þurfa allir að taka saman höndum—skólar, frístundastarf, félagsþjónusta, vinnustaðir og heilbrigðisstofnanir.
- Hver og einn þarf að huga að því hvert framlag þeirra getur verið til að vernda félagslegstengsl sinna skjólstæðinga og starfsmanna á tímum COVID-19.

Samantekt

- Félagstengsl eru forsenda fyrir heilsu og vellíðan.
- Sá hópur á Íslandi sem er mest einmana er ungt fólk
- Forgangsatíði að halda skólum opnum, tryggja atvinnu og gott aðgengi að þjónustu og stuðningi.
- Á þessum COVID tímum er mikilvægt að huga að seiglu á öllum stigum
- Seigla samfélaga byggist á því að það sé einhver sem grípur okkur þegar okkar bakland getur það ekki
- Við getum þetta saman....



Heilræði á tímum kórónuveiru

1. Hlúum vel að okkur sjálfum og okkar nánustu
2. Verum þakklát fyrir það sem við höfum
3. Borðum hollan og góðan mat daglega
4. Hreyfum okkur rösklega á hverjum degi
5. Stuðlum að betri svefni með góðum svefnvenjum
6. Forðumst að nota áfengi eða tóbak sem bjargráð
7. Sýnum samfélagslega ábyrgð og fylgjum fyrirmælum
8. Höldum áfram að læra og komum hlutum í verk
9. Gefum af okkur - sýnum góðvild og samkennd
10. Njótum augnabliksins - hér og nú

Fimm leiðir að vellíðan



Takk fyrir

dora@landlaeknir.is

