

---

## Hva er psykisk helse egentlig?

---

### DEBATT

ALV A. DAHL

alvandreas@msn.com

Alv A. Dahl er pensjonert psykiater, men fortsatt med faglige interesser.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

---

### **Psykisk helse er et av regjeringens viktigste satsingsområder. Da behøves noe mer forklarende enn en sirkeldefinisjon.**

«Psykisk helse benyttes som et overordnet begrep og omfatter alt fra god psykisk helse og livskvalitet til psykiske plager og lidelser» fastslår Helse- og omsorgsdepartementet innledningsvis i opptrappingsplanen for psykisk helse 2023–33 (1, s. 8).

Når begrepet som skal defineres, brukes til å definere begrepet, får vi det som kalles en sirkeldefinisjon. Vi blir ikke klokere når psykisk helse defineres som grader av psykisk helse. Departementet følger opp med: «God psykisk helse betoner trivsel og opplevelse av god livskvalitet, mening med tilværelsen og evne til å mestre hverdagens utfordringer, samt fravær av alvorlige psykiske plager og lidelser» (1, s. 8).

*«Vi blir ikke klokere når psykisk helse defineres som grader av psykisk helse»*

Dårlig psykisk helse beskrives ikke, men implisitt menes vantrivsel, dårlig livskvalitet, mangel på mening, svikt i hverdagens utfordringer samt alvorlige psykiske plager og lidelser. Ifølge Helse- og omsorgsdepartementet består psykisk helse av flere dimensjoner, men deres relative betydning blir ikke avklart. Er vantrivsel nok for å ha dårlig psykisk helse, eller skal det mer til?

---

### **WHO-definisjonen**

Det er nærliggende å spørre hvorfor Helse- og omsorgsdepartementet ikke bruker Verdens helseorganisasjons (WHO) definisjon av god psykisk helse, som er «en tilstand av velbefinnende der individet kan realisere sine muligheter, kan mestre

vanlige stress-situasjoner i livet, kan arbeide på en fruktbar og produktiv måte og er i stand til å bidra positivt til samfunnet» (2). Her er dimensjonene velbefinnende, selvrealisering, stressmestring, arbeidsevne og samfunnsbidrag. Definisjonen er ikke sirkulær, og den omfatter andre dimensjoner enn hos Helse- og omsorgsdepartementet. Så hvorfor har departementet vraket den?

En kort og fyndig definisjon av god psykisk helse tilskrives Sigmund Freud: «Helse er evnen til å elske og å arbeide!». Relasjonskompetanse er ifølge Freud viktig for psykisk helse, men denne mangler i definisjonene til Helse- og omsorgsdepartementet og Verdens helseorganisasjon.

Norman Sartorius, en av verdens ledende psykiatere, kritiserer WHO-definisjonen (3). Kritikken starter med påstanden om at «en tilstand av velbefinnende» er sentral for psykisk helse. Folk flest mener nok at torturister har dårlig psykisk helse til tross for eget «velbefinnende». Vonde følelser som sorg eller skam gjør at mange har dårlig «velbefinnende» utløst av påkjenninger uten at de dermed har dårlig psykisk helse. Sartorius og medarbeidere mener at begreper fra positiv psykologi som *velbefinnende* og *lykke* har fått for stor plass i WHO's definisjon.

---

## Alternative definisjoner

Som alternativ foreslår Sartorius og medarbeidere følgende: «Psykisk helse er en dynamisk tilstand av indre likevekt som gjør at individet kan bruke sine evner i harmoni med universelle verdier i samfunnet. Grunnleggende kognitive og sosiale ferdigheter; evne til å identifisere, uttrykke og modulere egne følelser, så vel som å ha empati for andre; fleksibilitet og evne til å mestre livspåkjenninger og fungering i sosiale roller; og et harmonisk forhold mellom kropp og psyke, representerer viktige sider ved psykisk helse, og som bidrar i varierende grad til tilstanden av indre likevekt» (3). Med *universelle verdier* mener forfatterne respekt og omsorg for seg selv og andre, for miljøet og for frihet. *Dynamisk tilstand av indre likevekt* betyr at ulike livsfaser krever endringer i den indre likevekten. Å etablere parforhold, få barn, gå av med pensjon eller bli enke/enkemann er endringer som krever omstilling til en ny likevekt. I denne definisjonen står relasjonskompetanse sentralt.

Et internasjonalt panel av eksperter har sammen prøvd å finne en konsensus om hva som er den beste definisjon av begrepet psykisk helse (4). Bare 45 % var tilfredse med WHO-definisjonen, mens 70 % støttet definisjonen til helsedirektoratet i Canada: «Psykisk helse er kapasiteten hos hver og en av oss til å føle, tenke og handle på måter som fremmer vår evne til å glede oss ved livet og mestre de utfordringene som vi møter. Den er en positiv følelse av emosjonelt og åndelig velbefinnende som respekterer betydningen av kultur, likhet, sosial rettferdighet, forholdet mellom mennesker og personlig verdighet» (4).

Som kjerneverdier i psykisk helse fremhevet ekspertene handlekraft, selvstendighet og mestring av nødvendige forandringer i livet. God selvfungering ble også fremhevet. Fra innspillene formulerte forfatterne en modell med sammenheng mellom psykisk, fysisk og sosial helse som alle skulle være på et visst nivå. For fysisk helse gjaldt det fysiologiske reaksjoner på stress. For psykisk helse fremhevet de kognitiv og følelsesmessig fungering, opplevelse av sammenheng og mestring av påkjenninger. Sosial helse omfatter interpersonell fungering og gjensidig tilknytning til andre (4).

For meg fremstår det underlig å fremme en opptrappingsplan for et viktig felt når det er intetsigende definert i utgangspunktet.

---

## REFERENCES

1. Meld.St. 23. Opptrappingsplan for psykisk helse (2023–2033). <https://www.regjeringen.no/contentassets/0fb8e2f8f1ff4d40a522e3775a8b22bc/no/pdfs/stm202220230023000dddpdfs.pdf> Lest 9.7.2024.
2. WHO. Mental health. [https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1) Lest 9.7.2024.
3. Galderisi S, Heinz A, Kastrup M et al. Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry* 2015; 14: 231–3. [PubMed][CrossRef]
4. Manwell LA, Barbic SP, Roberts K et al. What is mental health? Evidence towards a new definition from a mixed methods multidisciplinary international survey. *BMJ Open* 2015; 5: e007079. [PubMed][CrossRef]

---

Publisert: 12. september 2024. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.24.0420

Mottatt 8.8.2024, første revisjon innsendt 19.8.2024, godkjent 29.8.2024.

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 11. juli 2026.