

## **Svetový deň duševného zdravia – 10. október 2013**



Svetový deň duševného zdravia (TheWorldMentalHealthDay) vyhlasuje od roku 1992 každoročne dňa 10. októbra Svetová federácia duševného zdravia v spolupráci so Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO).

Duševné zdravie sa týka každého z nás. Hlavným zámerom je sústredenie záujmu odbornej a širokej verejnosti na otázky duševného zdravia a podpora úsilia o dosiahnutie a udržanie čo najvyššej úrovne takého zdravia.

Témou tohtoročného Svetového dňa duševného zdravia je

### **„Duševné zdravie a starší ľudia“**

Duševné zdravie by sme mali chápať ako integrálnu súčasť celkového zdravia človeka. Je to pojem, ktorého obsah vyjadruje stav osobnej pohody, v ktorej môže človek naplniť a uplatniť svoje individuálne schopnosti, dokáže primerane zvládať každodenné životné záťaž a stres, môže produktívne a úspešne pracovať, a rozvíjať vzájomne obohacujúce vzťahy s druhými ľuďmi.

Výber témy vychádza z predlžujúcej sa dĺžky celoživotného vývoja človeka a to osobitne vo vyspelých krajinách. Ľudia trávajú viac rokov v práci ako v minulosti, prežívajú viac rokov aktívneho životného štýlu v období dôchodku a vytvárajú kohortu „veľmi starých“ ľudí vo veku medzi 80, - 90. rokmi.

Podľa údajov Svetovej zdravotníckej organizácie predstavuje v súčasnosti populačná skupina veku 60 rokov a viac približne 800 miliónov ľudí. Ich podiel sa však podľa kvalifikovaných odhadov Svetovej zdravotníckej organizácie vo svetovej populácii medzi rokmi 2000 a 2050 viac než zdvojnásobí z približne 11 % na 22 %, t.j. až asi na dve miliardy ľudí.

Množstvo starších ľudí môže a chce byť užitočná aj po svojom odchode do dôchodku a venuje sa rôznym činnostiam. Práve kvalitné a bohaté sociálne vzťahy ako základ sociálnej opory sú zdrojom osobnej pohody seniorov.

Ľudia, ktorí sa počas celého predošlého života tešili dobrému psychickému zdraviu, môžu vo vyššom veku ochorieť na ťažkú depresiu, Alzheimerovu chorobu, úzkostné poruchy alebo iné psychické ochorenie. Výskumy poukazujú, že u starších ľudí existuje väčšie riziko rozvinutia niektorých psychických porúch a ich komplikácií, než u ľudí mladšieho veku (jednou z príčin je aj to, že starší ľudia často trpia viacerými zdravotnými problémami naraz, preto je u nich aj zvýšené riziko súbežného vývoja duševných porúch). Mnohé z nich však za predpokladu ich správneho diagnostikovania možno účinne liečiť.

Výsledky mnohých štúdií dokazujú, že v posledných rokoch obzvlášť v krajinách s vysokými príjmami výrazne znižuje medzigeneračná solidarita a pribúdajú rodiny, v ktorých prarodičia žijú oddelene od detí a vnúčat. Stúpa tak riziko sociálnej izolácie seniorov. Mení sa tak vnímanie a hodnotenie starších ľudí v spoločnosti, ktoré sa často spája s rôznymi predsudkami.

### **AKO CHRÁNIŤ DUŠEVNÉ ZDRAVIE SENIOROV ?**

Podpora rešpektu k starobe a medzigeneračná solidarita, aktívna účasť mladších aj starších dobrovoľníkov na poskytovanie psychosociálnej starostlivosti seniorom a psychoedukačné intervencie sú jedným z efektívnych prostriedkov ochrany duševného zdravia starších ľudí.

Duševné zdravie seniorov môže byť účinne posilňované uplatňovaním zásad programov „aktívneho“ a „zdravého“ starnutia, ktoré podporujú aktivitu, činnosť, hľadanie a napĺňanie nových záujmov a sociálnych vzťahov.

Spracovala: Mgr. Ingrid Báreková – oddelenie podpory zdravia

Zdroj:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs381/en/index.html>