

10.október

DEŇ DUŠEVNÉHO ZDRAVIA

10.október bol v roku 1992 Svetovou federáciou pre duševné zdravie (WFMH) vyhlásený za Deň duševného zdravia. Téma Svetového dňa duševného zdravia pre rok 2016 sa vŕha na „psychologickú prvú pomoc.“ Cieľom tohto dňa je zvýšenie povedomia širokej verejnosti o tom, ako si pestovať a čo najdlhšie si udržať duševné zdravie, ale aj o tom, aké duševné choroby a s akými následkami najviac trápia ľudí vo svete. Tento deň má význam aj z toho dôvodu, že téma duševného zdravia je u nás dlhé desaťročia tabuizovaná a naša verejnosť má skreslené a nesprávne názory na psychické poruchy. Pritom duševné zdravie sa týka každého z nás.

Podľa Svetovej federácie duševného zdravia (WFMH) dnes trpí depresiou približne 10% populácie. WFMH dokonca udáva, že výskyt depresie sa v období hospodárskej krízy rapídne zvýši. Svetová zdravotnícka organizácia udáva, že depresia postihuje viac ako 350 miliónov ľudí všetkých vekových skupín, vo všetkých spoločnostiach a významne prispieva k celosvetovej a globálnej chorobnosti.

Svetová zdravotnícka organizácia už dlhodobo so znepokojením poukazuje na súvislosť duševného zdravia a prosperity. Jej výskumy hovoria o chudobe naviazanej sa depresívne stavy v populácii. Zdravie ľudí je v súčasnosti ovplyvnené sociálno-ekonomickou degradáciou, víziou negatívnych vyhliadok spojených s krízou, strachom, neistotou. To len urýchľuje vznik nových psychických problémov. Svetová zdravotnícka organizácia vyzýva na aktívnu podporu duševného zdravia a ako najprínosnejšie odporúča: rozvoj komunitnej starostlivosti v oblasti duševného zdravia, boj proti stigme a investície do duševného zdravia, ktoré majú ekonomický prínos.

ČO JE DEPRESIA

Depresia je ochorenie celého organizmu. Nie je to slabosť, nedostatok vôle alebo sebadisciplíny. Vedie k pocitom smútku, beznádeje, k strate prežívania radosti, energie aj vôle, k strate zmyslu života. Od bežného smútku alebo rozladenosti sa depresia líši tým, že:

- je intenzívnejšia a hlbšia ako smútok
- trvá dlhšie
- nepriaznivo ovplyvňuje našu výkonnosť.

Depresia je liečiteľné ochorenie. V každom prípade treba vyhľadať lekára. Bez liečby môžu príznaky trvať aj roky.

Ako si zlepšiť duševné zdravie:

Telesná aktivita - Proti depresívnym stavom pomáha telesná aktivita. Pohyb uvoľňuje napätie, zároveň sa v tele uvoľňujú látky – endorfíny a seratonín, ktoré zlepšujú náladu, dodávajú optimizmus a týmto spôsobom zároveň znižujú hladinu stresového hormónu kortizolu.

Relaxujte -Po príjemnom vyčerpaní po fyzickej aktivite si doprajte kúpeľ. Výborným relaxačným prostriedkom je aj saunovanie (ak vám to zdravotný stav dovoľuje) spolu s plávaním.

Neuzatvárajte sa do seba - Nie je dobre, ak človek, ktorý sa cíti osamelý a dostáva sa do depresívnej

nálady, zostáva sám. Pomôcť môže rozhovor s blízkym, ktorý vám určite poradí a pomôže. Niekedy sa stačí len vyrozprávať.

Nájdite si vhodnú aktivitu - Nájdite si vhodnú aktivitu, ktorá vás poteší: prečítajte si dobrú knižku, pustite si obľúbenú hudbu, pozrite si dobrý film, choďte na prechádzku. Spomeňte si na starého priateľa, s ktorým ste dlho neboli a navštívte ho.

Myslite pozitívne - Už ráno sa nalaďte pozitívne. Porozmýšľajte čo je pre vás v živote dôležité. Spomeňte si, ktoré oblasti vo svojom živote ste za posledné obdobie zanedbávali a skúste sa k nim vrátiť. Nezabudnite, že pocit šťastia človeka vychádza zvnútra.

Nevyjedajte chladničku-Jedlo clivotu ani smútok nezaženie. Rozhodne nevysedávajte pred televízorom s plným tanierom jedla.

Pre udržanie dobrého zdravia je potrebná – vnútorná vyrovnanosť. Zároveň vnútorná pohoda závisí nielen od fyzického stavu a sociálneho prostredia, ale najmä od vzťahov medzi ľuďmi v blízkom okolí. Pevné, súdržné a kvalitné rodinné, partnerské, priateľské vzťahy sú zároveň významným podporným činiteľom pri zvládaní chronických ochorení.

Oddelenie výchovy k zdraviu RÚVZ Nitra
10.10.2016

Zdroj:

http://www.uvzsr.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=1623:10-oktober--de-duevneho-zdravia&catid=111:svetove-dni-poda-who

www.uvzsr.sk

www.who.int

www.dusevnezdravie.sk