

# SVETOVÝ DEŇ DUŠEVNÉHO ZDRAVIA 10. OKTÓBER 2021

**Heslo: „Starostlivosť o duševné zdravie pre všetkých: urobme to realitou“.**

- Svetový deň duševného zdravia bol vyhlásený Svetovou federáciou za duševné zdravie ešte v roku 1991,
- cieľom tohto dňa je informovať verejnosť o otázkach duševného zdravia a o problémoch súvisiacich s psychickými ochoreniami,
- podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) žije vo svete až 450 miliónov ľudí s duševnými ochoreniami, čiže takmer každý štvrtý človek v populácii je zasiahnutý nejakou duševnou poruchou v určitom štádiu,
- aj pandémie ochorenia COVID-19 má veľký vplyv na duševné zdravie ľudí, zvlášť ovplyvnené sú niektoré skupiny, napr. zdravotníci, študenti, osamelo žijúci a tí, u ktorých sa nejaké duševné ochorenie prejavilo už v minulosti,
- podľa informácií WHO na Svetovom zdravotníckom zhromaždení v máji 2021 uznali vlády z celého sveta potrebu rozšírenia kvalitných služieb pre duševné zdravie na všetkých úrovniach, a našli nové spôsoby poskytovania starostlivosti o svojich obyvateľov s duševnými chorobami.

## DUŠEVNÉ ZDRAVIE

- podľa WHO je to stav pohody, v ktorom jednotlivec môže uskutočniť svoje schopnosti, vie zvládať stresové situácie bežného života, vie produktívne pracovať a vie prispievať do života spoločnosti,
- zdravie sa kúpiť nedá, treba si ho preto vážiť a žiť takým spôsobom života, aby sme neohrozovali samých seba,
- nesprávne návyky, stres, zlý životný štýl, nedostatok pohybu a spánku, fajčenie, požívanie alkoholu, prepracovanosť, zlé medziľudské vzťahy a sociálne prostredie, to všetko na nás negatívne vplyva a je hrozbou pre kvalitu nášho života; vplyvom stresu sa znižuje aj funkcia imunitného systému, a teda sme náchylnejší k rôznym ochoreniam,
- problematikou duševného zdravia sa zaoberá vedný odbor - PSYCHOHYGIENA, ktorý skúma možnosti a spôsoby boja proti duševným chorobám a celkovú prevenciu psychických porúch a zachovania si duševného zdravia,
- psychohygienu sa teda netýka len duševne chorých ľudí, ale aj zdravých, respektíve tých, ktorí sa momentálne necítia byť „fit“,
- duševne zdravý, vyrovnaný človek je odolnejší voči telesným chorobám, je optimistickejší a teší sa zo života,
- psychohygienu je dlhodobý a hlavne cieľavedomý proces, bez ohľadu na vek, či pohlavie, poskytuje akési návody pre zlepšenie života a udržanie si dobrého psychického stavu,

- duševné zdravie je nevyhnutné pre našu celkovú pohodu a je rovnako dôležité ako fyzické zdravie, ak sa cítime psychicky v poriadku, môžeme pracovať produktívne a užívať si voľný čas.

Svetový deň duševného zdravia podporuje ľudí v starostlivosti o vlastné duševné zdravie, ale podporuje aj v pomoci a podpore druhým.

#### **Rady a typy, ako byť zdravý:**

- Buďte informovaní - vypočujte si rady a odporúčania, sledujte dôveryhodné spravodajské kanály.
- Majte rutinu – udržujte si svoje každodenné zvyky a činnosti, pokiaľ je to možné vytvorte si nové.
- Jedzte zdravé jedlá.
- Cvičte pravidelne.
- Vyčleňte si čas na prácu a čas na odpočinok.
- Nájdite si čas na to, čo vás baví.
- Udržiavajte sociálne kontakty.
- Obmedzte alebo úplne vylúčte konzumáciu alkoholu.
- Minimalizujte čas strávený pred televíznou obrazovkou, či pri počítačových hrách.
- Pomáhajte ostatným.

„Keď Ti niekto ráno pošle správu

a popraje Ti Dobré ráno,

neznamená to iba to, že máš mať pekné ráno,

ale je to tichá, láskyplná správa,

ktorá hovorí Myslím na Teba.“

(zdroj internet)