

10. október – Svetový deň duševného zdravia



V roku 1991 Svetová federácia za duševné zdravie (WFMH) vyhlásila 10. október za Svetový deň duševného zdravia s cieľom zvýšiť informovanosť verejnosti v otázkach duševného zdravia na celom svete.

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) definovala duševné zdravie ako stav pohody, v ktorom jednotlivec môže uskutočniť svoje schopnosti, vie zvládať stresové situácie bežného života, vie produktívne pracovať a vie prispievať do života spoločnosti. Najnovšie štatistiky poukazujú na smutný fakt, že až 15% populácie do veku 18 rokov trpí psychickými poruchami, ktoré majú negatívny dopad na ich osobnostný, sociálny a profesionálny vývin. 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 vplýva a je hrozbou pre kvalitu nášho života, ktorý máme len jeden. Vplyvom stresu sa znižuje aj funkcia imunitného systému, je oslabený 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 preto netýka len duševne chorých ľudí, ale aj zdravých ľudí, 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 nie je proces jednorázový, je to proces dlhodobý a hlavne cieľavedomý, bez ohľadu na vek, či pohlavie. „Hygienu duše“ poskytuje teda akési návody pre zlepšenie života a udržanie si dobrého psychického stavu. Dodáva energiu, zvyšuje sebavedomie, motiváciu, výkonnosť a celkový pocit spokojnosti človeka so sebou samým.

Čo prispieva k duševnému zdraviu?

- ⊗ **Mať niekoho rád skutočnou, nepredstieranou láskou.**
- ⊗ **Napomáhať dobrej atmosfére v rodine- pozornosť, porozumenie, ocenenie, vzájomný rešpekt.**
- ⊗ **Vedieť si získať a udržať aspoň niekoľkých priateľov.**
- ⊗ **Pestovať intenzívne osobné záujmy.**
- ⊗ **Viesť zdravý životný štýl, striedať bdenie a spánok, činnosť a odpočinok, spoločnosť a samotu.**
- ⊗ **Dodržiavať denne primeraný pohyb.**
- ⊗ **Zbytočne nepreceňovať úspechy ani prehry.**
- ⊗ **Primiešať všade trochu humoru.**
- ⊗ **Nájsť v každom dni, človeku a v udalosti niečo pekné.**
- ⊗ **Nebrániť sa smútku, ktorý patrí k životu. Keď nás však premáha, je dobré sa zdôveriť niekomu, vyhľadať pomoc.**

Duševné zdravie je jednou z najviac zanedbávaných oblastí verejného zdravia. Takmer 1 miliarda ľudí žije s duševnou poruchou, 3 milióny ľudí ročne zomrú na škodlivé pitie alkoholu a každých 40 sekúnd zomrie jeden človek samovraždou. Teraz sú miliardy ľudí na celom svete postihnuté pandémiou COVID-19, ktorá má ďalší vplyv na duševné zdravie ľudí a tiež vojnou na Ukrajine.

Svetová federácia duševného zdravia vyhlásila tému tohtoročného svetového dňa – **Urobme duševné zdravie a pohodu svetovou prioritou.**

„Jediný spôsob, ako si zaistiť príjemný život, je zaistiť príjemný život ostatným. Jediný spôsob, ako zaistiť ostatným príjemný život, je správať sa k nim, akoby sme ich milovali. A jediný spôsob, ako sa k niekomu správať, akoby sme ho milovali, je naozaj ho milovať!“ (Jeremy Bentham, 1831)

HEPZaVkJ