

# DUŠEVNÉ ZDRAVIE

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) definovala duševné zdravie ako *stav pohody, v ktorom jednotlivec môže uskutočniť svoje schopnosti, vie zdolať 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 vplyva 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.

**„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)**



### 1. Prijímaj sám seba!

Poznaj sám seba, svoje dary, prednosti i slabosti. Váž si sám seba, ale neber sa príliš vážne.



### 2. Hovor o tom!

O tom, čo ťa trápi, čoho sa bojíš, čo si vyčítaš, o svojich smútkoch, ale i radoostiach, o úspechoch. Zdieľaná starosť je polovičná, zdieľaná radosť dvojnásobná!



### 3. Buď aktívny!

Život je rieka, raz plávame s prúdom raz proti nemu. Vždy je za čím ísť a pred čím utekať. Kým sa hýbeme, žijeme a naopak.



### 4. Uč sa novým veciam!

Stále je čo spoznávať a učiť sa. Skúsenosť je neprenosná. To, čo zvládneme, nás blaží, čo nezvládneme, aspoň sme vyskúšali.



### 5. Stretávaj sa s priateľmi!

Príbuzných si nevyberáme, ale priateľov áno. Sympatia, náklonnosť, kamarátstvo, priateľstvo, láska sú zdrojom opory a radosť života.



### 6. Rob niečo tvorivé!

Géniov je málo, ale tvorcom je každý z nás. Tvorit môžeme v ateliéri i záhrade, v divadle i dielni. Proces je dôležitejší ako výsledok. Výtvor možno skritizovať, ale to, čo pri tvorbe zažijeme, nám nikto nezoberie.



### 7. Zapoj sa a pomôž!

Pohyb krídiel motýľa v jednom kúte sveta môže spôsobiť búrku na jeho opačnom konci. Zaujímaj sa o to, čo sa deje vo svete. Politika, ekológia, charita, pomoc tým, ktorí to potrebujú dávajú zmysel nášmu vlastnému životu.



### 8. Neváhaj požiadať o pomoc!

Ak cítiš, že tvoje bremeno je príťažké, bolesť prisilná, strata priveľká, strach neznesiteľný - nehanbi sa požiadať o pomoc. Odborníka, alebo len spriaznenú dušu, niekoho kto prežil podobné trápenie.



### 9. Oddychuj a uvoľni sa!

Práca šľachtí, ale môže aj zabíjať. Uč sa aktívne i pasívne oddychovať, nachádzať nové zdroje radosti a uvoľnenia. Pre niekoho veselá spoločnosť, pre iného samota, pre niekoho šport, pre iného príroda. Aj dobré jedlo a pitie, či iné slasti vyvažujú stres všedného dňa.



### 10. Zdolávaj prekážky!

Uč sa brať životné problémy a prekážky ako výzvy a možnosti osobného rastu. Čo nás nezabije... a je potom čo rozprávať vnúčatám.



### 11. Neboj sa snívať!

Snívajme v noci i cez deň. V snoch sa môžeme vznášať a dokázať úžasné veci. Nie všetky sny sa na šťastie naplnia, ale niektorým sa môžeme aspoň priblížiť.



### 12. Ži teraz a tu!

Príliš mnoho minulosti nám bráni vzlietnuť a príliš mnoho budúcnosti nám nedovolí pevne sa rozkročiť na zemi. Ži teraz a tu najlepšie ako vieš, lepší život nemáš!

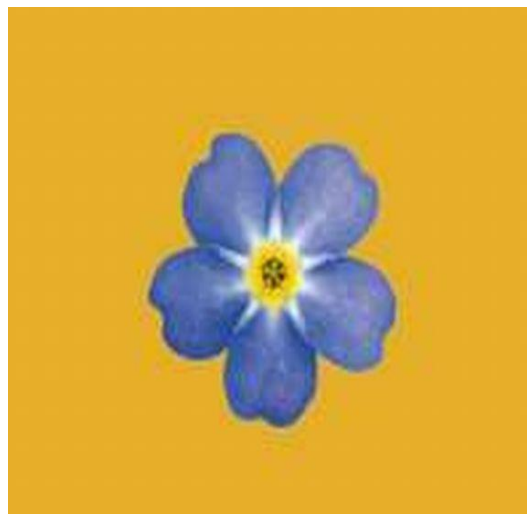


## Čo prispieva k duševnému zdraviu?

- ❖ 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.
- ❖ Viest' 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.

Za Svetový deň duševného zdravia je vyhlásený **10. Október**, kedy sa na celom Slovensku uskutočňuje kampaň spojená so zbierkou

**DNI NEZÁBUDIEK**, pod záštitou Ligy za duševné zdravie. Za dobrovoľný príspevok dostanete modrú nezábudku ako symbol duševného zdravia. (viac informácií na [www.dusevnezdravie.sk](http://www.dusevnezdravie.sk))



**„You never know how strong you are.. until.. being strong is the only choice you have!“**

Ak ťa niečo trápi, si smutný a nevieš si s tým dať rady, nenechávaj si to pre seba!

Vždy je iná možnosť. **Zastav sa osobne**, prípadne **mi napíš** email ☺

Využiť môžeš aj internetovú anonymnú online poradňu **[www.ipcko.upside.sk](http://www.ipcko.upside.sk)**