

## 10. října slavíme Světový den duševního zdraví

Právě dnes si připomínáme Světový den duševního zdraví (The World Mental Health Day). Poprvé jej v roce 1992 vyhlásila Světová federace pro duševní zdraví (World Federation for Mental Health). V této souvislosti probíhají v září a říjnu na mnoha místech republiky tzv. Týdny pro duševní zdraví.



Foto: sxc.hu

Za duševní zdraví můžeme označit stav, kdy je člověk schopen vypořádat se se zátěžovými situacemi a se stresem, který na něj každodenně působí. Je to pocit subjektivně prožívané pohody, nikoli tedy pouze absence duševní poruchy.

Vizi **Světové federace pro duševní zdraví** bylo vytvořit společenské klima, ve kterém se duševní zdraví stane prioritou nejen pro zdravotníky, ale také pro samotné občany a státní instituce.

Na psychickou pohodu lidí působí mnoho faktorů. V první řadě je to schopnost komunikace s druhými. Důležité je umět podělit se s blízkými o své radosti i starosti, snažit se dohodnout ve vypjatých situacích, kdy může dojít ke konfliktu. Klíčovou roli hraje i sociální opora člověka. Tu nacházíme mezi členy rodiny, přáteli či spolupracovníky. Jsou to ti lidé, na které se můžeme obrátit v případě, kdy se dostaneme do nějaké nepříznivé situace a máme jistotu, že nám pomohou s jejím řešením, případně nám poskytnou potřebnou (např. verbální či jinou) podporu. Má-li člověk vytvořenou sociální síť, mnohem lépe se pak dokáže vyrovnávat s životními těžkostmi a stresovými situacemi.

V průběhu září a října se nejen v naší zemi konají tzv. **Týdny pro duševní zdraví**. Jejich hlavním cílem a posláním je bořit mýty o osobách, které mají duševní problémy či už jsou psychiatricky diagnostikovány. Kampaň slouží zároveň i jako osvěta pro veřejnost v otázkách duševního zdraví. Problematika je to natolik závažná, že je potřeba o ní stále diskutovat a upozorňovat občany na preventivní programy a tematicky zaměřené kampaně.

Hlavním tématem letošního **Světového dne duševního zdraví** je prokázaná souvislost mezi ekonomickou krizí a výskytem deprese.

Během Týdnů duševního zdraví mají návštěvníci možnost zúčastnit se výstav, přednášek a besed s odborníky, kteří jsou připraveni přiblížit veřejnosti svět těch, kteří trpí nějakou duševní poruchou. Zároveň se ale budou snažit nastínit problematiku tak, aby lidé na tyto osoby konečně přestali nahlížet s předsudky. Představeny zde budou i organizace, které se věnují pomoci lidem s duševními problémy jako je např. **sdružení Fokus**, které působí na 10 pobočkách po celé České republice.

Duševní onemocnění postihují jedince na celém světě bez ohledu na věk, pohlaví či sociální postavení. Bylo prokázáno, že osoby trpící některou z poruch jsou častěji ohroženy sociální izolací, horší kvalitou života nebo vyšší úmrtností.

Světová federace pro duševní zdraví se dlouhodobě snaží sbližovat pohledy na problematiku duševních chorob a zdraví. Zároveň usiluje o překonávání kulturních, etnických či sociálních bariér mezi všemi, jež mají zájem o podporu a ochranu duševního zdraví ve své vlastní zemi, potažmo na celém světě. Jejím cílem je též zpřístupňování zdravotní péče a informací, které souvisejí s duševním zdravím obyvatelstva.

Zdroj: <http://www.zapnimozek.cz/10-rijna-slavime-svetovy-den-dusevniho-zdravi/#ixzz3I6xvEUBN>, Monika Navrátilová