

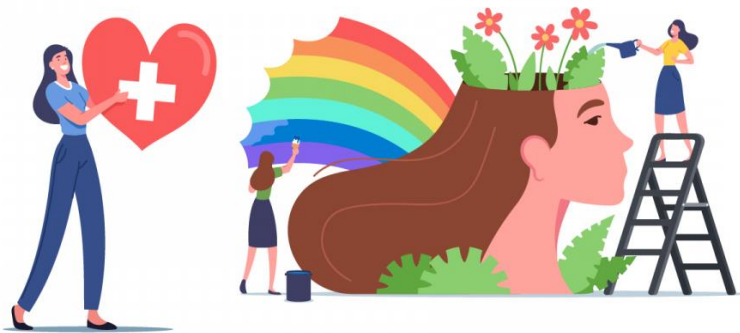
# Svetový deň duševného zdravia

Téma pre 10. október 2023 je: „Duševné zdravie je univerzálne ľudské právo“

Cieľom svetového dňa duševného zdravia je zvyšovať celosvetové povedomie a mobilizovať úsilie pri podpore duševného zdravia. Je to tiež príležitosť upriamiť pozornosť na túto tematiku a potrebu porozprávať sa o duševnom zdraví, starať sa oň a získať pomoc, ak ju potrebujete a máte problémy.

Fyzické a duševné zdravie sú u človeka úzko prepojené. Tí, ktorí dlhodobo trpia fyzickými zdravotnými problémami pravdepodobne budú mať aj problémy s duševným zdravím, ako je depresia a úzkosť.

Dlhodobé fyzické stavy sú tie, ktoré sa v súčasnosti nedajú vyliečiť, ale dajú sa zvládnuť liekmi. Sú tiež známe ako chronické stavy. Príklady zahŕňajú cukrovku, astmu, artritídu, epilepsiu, chronickú únavu a vysoký krvný tlak. Dlhodobý fyzický stav ovplyvňuje mnoho oblastí života, vrátane vzťahov, schopnosti pracovať, financií a duševného zdravia. Dlhodobý fyzický stav môže viesť k **sociálnej izolácii**, nízkej sebaúcte, **stigmatu a diskriminácii**. Môžete sa cítiť unavení, frustrovaní, znepokojení alebo **vystresovaní**, najmä keď sa vyrovnávate s bolesťou, testami alebo liečbou. Všetko to môže zvýšiť pravdepodobnosť vzniku problému duševného zdravia, ako je **depresia** alebo **úzkosť**. V skutočnosti výskum ukazuje, že ľudia s dlhodobými fyzickými problémami majú viac ako dvakrát vyššiu pravdepodobnosť, že sa u nich vyvinie duševná choroba. Psychické problémy potom môžu sťažiť zvládanie fyzického zdravotného stavu.



**NIKTO Z NÁS NIE JE PERFEKTNÝ V ZVLÁDANÍ ŽIVOTNÝCH SITUÁCIÍ. PRETO, AK POTREBUJETE POMOC. NEVÁHAJTE O ňU POŽIADAŤ.**

Spracoval: Oddelenie podpory zdravia a výchovy k zdraviu, RÚVZ so sídlom v Starej Ľubovni, Obrancov mieru 1, 064 01 Stará Ľubovňa, tel. 052/42 80 106, www.vzsl.sk.,  
Zdroj: <https://www.mentalhealth.org.uk/our-work/public-engagement/world-mental-health-day>

## DESATORO DUŠEVNÉHO ZDRAVIA alebo AKO SI ZACHOVAŤ DUŠEVNÉ ZDRAVIE

- 1. Prijímaj sám seba** - spoznávaj seba, svoje dary, svoje prednosti i slabosti. Vybuduj si k sebe úctu, ale neber sa veľmi vážne.
- 2. Hovor o tom** - čo ťa trápi, čoho sa bojíš, čo si vyčítaš, o svojich smútkoch, ale i radoostiach a 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. Stanovuj si nové ciele (hoci aj malé) a choď za nimi.
- 4. Uč sa nové veci** - stále je čo spoznávať a učiť sa. Skúsenosť je neprenosná. A aj keď sa ti niečo nepodarí, vždy si môžeš povedať: „Aspoň som to skúsil“.
- 5. Stretávaj sa s priateľmi** - príbuzných si nevyberáme, ale priateľov áno. Sympatie, náklonnosť, kamarátstvo, priateľstvo, láska sú zdrojom opory a radosti života.
- 6. Rob niečo tvorivé** - géniov je málo, ale tvorcom je každý z nás. Tvoríť môžeme v ateliéri i v záhrade, v divadle i v dielni. Výtvor možno skritizovať, ale to, čo pri tvorbe zažijeme, nám nikto nezoberie.
- 7. Zapoj sa a pomáhaj** - zaujímaj sa o to, čo sa deje vo svete a okolo teba. Politika, ekológia, charita, pomoc tým, ktorí to potrebujú, dávajú zmysel nášmu životu. Snaž sa pomáhať tam, kde je to potrebné a kde sa to dá.
- 8. Neváhaj požiadať o pomoc** - ak cítiš, že tvoje bremeno je príťažké, požiadaj o pomoc.
- 9. Oddychuj a uvoľni sa** - uč sa oddychovať a hľadaj veci a činnosti, ktoré Ti prinášajú radosť a relax.
- 10. Ži tu a teraz** - Minulosť je mŕtva a budúcnosť ešte len vytváraš. Jediná realita je práve teraz.