

10. říjen Světový den duševního zdraví

Dne 10. října si připomínáme Světový den duševního zdraví.

Co to vlastně je? Duševní zdraví je nezbytnou součástí celkového zdraví člověka. Duševní zdraví, psychické zdraví nebo mentální zdraví je úroveň psychické pohody či blahobytu a nepřítomnost psychických poruch. Je to stav, ve kterém člověk „funguje na uspokojivé úrovni emocionálního a behaviorálního rozpoložení“. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) duševní zdraví zahrnuje „subjektivní pohodu, vnímanou vlastní účinnost, autonomii, kompetenci, mezigenerační závislost a sebe-aktualizaci intelektuálního a emocionálního potenciálu člověka“.

Komunikace s druhými nám pomůže snáze se vyrovnat například se ztrátou zaměstnání, nemocí, řešením konfliktů. Je prokázána souvislost mezi výskytem depresí a možným duševním onemocněním, které postihují člověka bez ohledu na věk, pohlaví či sociální postavení.

Důležitá je proto i prevence, do které lze zahrnout správnou životosprávu, fyzickou aktivitu, ale i preventivní prohlídky. Chraňme své zdraví nejen pro sebe, ale i své blízké.

Duševní poruchy (nebo také psychické poruchy, duševní nemoci, duševní onemocnění, duševní choroby) představují skupinu onemocnění a poruch, které ovlivňují především lidské myšlení, prožívání nebo vztahy s okolím. Mnoho těchto poruch bylo popsáno na základě svých specifických znaků a symptomů, které se druh od druhu liší.

Základem léčby duševních poruch jsou léky, které ovlivňují biologickou stránku nemoci, nezbytná je však také celá řada podpůrných psychosociálních intervencí, jakými jsou například psychoterapie, podpůrné skupiny, svépomoc, sociální práce a podobně.

Mezi rozšířená duševní onemocnění dnes patří deprese (která se globálně dle údajů WHO týká zhruba 300 milionů lidí), bipolární porucha (60 milionů), demence (50 milionů), schizofrenie (23 milionů) a další. Těžkou formou určité duševní poruchy pak trpí přibližně čtyři procenta světové populace. Dalším problémem, s nímž se lidé s duševním onemocněním potýkají, je také stigmatizace, diskriminace a sociální vyloučení, proti čemuž se snaží formou osvěty bojovat mnoho sociálních hnutí a neziskových organizací.

Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě

Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava

Tel: 595 138 111, Fax: 595 138 109

podatelna@khsova.cz, www.khsova.cz, ID datové schránky: w8pai4f

Duševní hygiena neboli **psychohygienu** je nauka o tom, jak si chránit a upevňovat duševní zdraví a jak zvyšovat odolnost člověka vůči nejrůznějším škodlivým vlivům. Psychohygienu poskytuje návod, jak cílevědomě upravovat životní styl a životní podmínky tak, aby se nejen zabránilo nepříznivým vlivům, ale aby se co nejvíc uplatnily vlivy posilující naši duševní kondici, duševní rovnováhu. Má člověka naučit, jak předcházet psychickým obtížím. Pokud již nastaly, učí ho, jak je nejlépe zvládat.

Cíle duševní hygieny:

- Prevence psychosomatických a psychických nemocí.
- Udržení dobré pracovní výkonnosti či její zvýšení – vyrovnaný člověk se dokáže dobře koncentrovat na práci i odpočinek.
- Udržení fungujících sociálních vztahů a jejich upevnění – člověk, který je duševně zdravý, kladně působí na své okolí, a také jej lépe vnímá.
- Zvýšení subjektivní spokojenosti – vyrovnaný člověk tolik neprožívá negativní citová vypětí.

Životospráva

Životospráva zahrnuje správnou výživu, dostatečně dlouhý a kvalitní spánek, vhodné rozložení odpočinku a zátěže a společenské zázemí. Regenerace nervového systému a osvěžení celého organismu není závislé jen na délce spánku, ale i na jeho kvalitě. Ve výživě je nutné dbát na to, aby se člověk nepřejídal, ale pamatoval také na vhodné složení potravy a pravidelnost v jídle. Pro duševní zdraví je nezbytné usilovat o harmonický život, mít čas a citové zázemí pro odpočinek a vést život v rodině tak, aby v něm nedocházelo k zátěžím a stresům. K udržení a upevnění dobré tělesné a duševní kondice přispívají pohyb a tělesná práce. Aktivní provozování sportu zvyšuje nejen úroveň tělesné kondice, ale má vliv i na psychiku (sebevědomí, sebehodnocení i hodnocení jedince ostatními) a může mít vliv i na posilování sociálních vztahů a vazeb.

Organizace práce

Je užitečné naučit se hospodařit s časem i vlastními silami. Psychohygienu přejímá doporučení lidové moudrosti „co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítřek“. Měli bychom dbát na pořádek ve věcech i na přiměřené osobní pracovní tempo.

Pravidelný denní rytmus práce a odpočinku šetří naši energii a napomáhá k duševní vyrovnanosti.

Relaxační techniky:

Jóga

Schultzův autogenní trénink – jóga a sugesce, 6 základních kroků (zklidnění dechu, pocit tíhy v končetinách, pocit tepla v končetinách, pocit tepla v břiše, pocit chladivého čela, příp. ovlivňování tepu srdce)

Jacobsonova relaxace – postupné protahování všech svalů těla

Systém hodnot

Duševní hygiena úzce souvisí s naším systémem hodnot. Každý člověk by si měl sám pro sebe ujasnit, co jsou pro něho hodnotné cíle, k nimž bude zaměřovat své úsilí, čemu bude dávat přednost. Také uspokojivé sociální a citové vztahy jsou významnou součástí našeho života a posilují naši odolnost vůči fyzickým i duševním stresům. Duševní hygiena by měla zahrnovat i cílevědomou práci na sobě samém.



Zdroj: internet