

Svetový deň duševného zdravia: Milióny ľudí trpia potichu

Keď bolí duša

MIROSLAVA HÝBL • ÚVZ, REDCROSS.SK FOTO SHUTTERSTOCK, ANCN

Vedeli ste, že duševné zdravie je jednou z najviac zanedbávaných oblastí verejného zdravia? Podľa údajov Červeného kríža až takmer miliarda ľudí na svete žije s duševnou poruchou, 3 milióny ľudí ročne zomrú na škodlivé pitie alkoholu a každých 40 sekúnd spácha jeden človek samovraždu... Aj preto v roku 1991 Svetová federácia za duševné zdravie vyhlásila 10. október za Svetový deň duševného zdravia. Jeho cieľom je viac hovoriť o tom, čo sa deje, keď človeka trápi „duša“ a ako mu môžeme my ostatní pomôcť.

NEVIETE SI POMÔCŤ SAMI?:
Nehanbite sa požiadať
o pomoc odborníkov.



Svetový deň duševného zdravia sa pripomína každý rok 10. októbra a poskytuje príležitosť nielen pre lekárov a odborníkov, ale aj pacientov a ich rodiny hovoriť o svojej práci, o tom, čo ich trápi a tiež o tom, čo je ešte potrebné urobiť, aby sa starostlivosť o duševné zdravie stala nielen na Slovensku lepšou. **Duševné zdravie je totiž pre nás veľmi dôležité a preto by sa mu mala venovať rovnaká pozornosť a starostlivosť ako telesnému zdraviu.** Podľa štatistiky z Národného centra zdravotníckych informácií výskyt nových duševných porúch vzrastá približne o 23 % ročne. Každoročne na Slovensku stúpa počet ľudí navštevujúcich psychiatrické ambulancie, pričom sa za najrozšírenejšie psychické ochorenie považuje depresia.

ČO OVPLYVŇUJE DUŠEVNÉ ZDRAVIE?

Duševne zdravý človek sa väčšinou cíti v rovnováhe

– psychickej, emocionálnej aj sociálnej. Má schopnosť prežívať rôzne emócie, ale jeho nálada sa po drobných výkyvoch, či turbulenciách vždy skôr alebo neskôr prirodzene vráti späť do stavu pokoja. Medzi faktory, ktoré môžu negatívne ovplyvniť naše duševné zdravie zaraďujeme genetiku, fyzické zdravie, stres, životné udalosti, medziľudské vzťahy, životný štýl, prostredie, závislosti, ale aj mieru ovlá-

dania emócií a schopnosť s nimi pracovať. Samotná genetická predispozícia pritom určite môže ovplyvniť našu odolnosť voči určitým situáciám a duševným poruchám. Okrem genetických faktorov však na vznik duševných porúch vplývajú aj vonkajšie faktory. Jedným z nich je aj naše fyzické zdravie.

TELO A DUŠA

Telesné a duševné zdravie spolu úzko súvisia a vzájomne sa ovplyvňujú. Zlá fyzická kondícia a chronické zdravotné problémy môžu mať negatívny vplyv na našu psychiku a naopak. Pravidelná fyzická aktivita a pohyb môže zlepšíť našu náladu, zvýšiť celkovú emocionálnu pohodu a podporiť kvalitný spánok. To všetko má potom, samozrejme, pozitívny vplyv na naše duševné zdravie. **Nie je žiadnou novinkou, že cvičenie znižuje hladinu stresových hormónov, predovšetkým kortizolu.** Na druhej strane zvyšuje hladinu endorfínov, ktoré prirodzene zlepšujú náladu a dodávajú energiu. Fyzická aktivita nás odpútava od negatívnych myšlienok a emócií (hnev, zlosť, agresia). Presmeruje myseľ od problémov na aktivitu, ktorú práve robíme.

ŽIVOTNÉ UDALOSTI

Zásadné životné udalosti môžu mať významný vplyv na našu psychickú pohodu a duševné zdravie – úmrtia, rozchody, strata zamestnania, vážne ochorenie alebo vážny úraz, presťahovanie sa ďaleko od rodiny, priateľov. **Rovnako dôležitým faktorom sú traumy z detstva, dospelého veku, kľúčové negatívne situácie a spomienky.** Okrem toho aj dlhodobý a podporný kvalitatívny spánok. To všetko má potom, samozrejme, pozitívny vplyv na naše duševné zdravie. **Nie je žiadnou novinkou, že cvičenie znižuje hladinu stresových hormónov, predovšetkým kortizolu.** Na druhej strane zvyšuje hladinu endorfínov, ktoré prirodzene zlepšujú náladu a dodávajú energiu. Fyzická aktivita nás odpútava od negatívnych myšlienok a emócií (hnev, zlosť, agresia). Presmeruje myseľ od problémov na aktivitu, ktorú práve robíme.

KVALITA VZŤAHOV

Kvalita našich vzťahov v rodine, s priateľmi, či na pracovisku má kľúčový vplyv na naše duševné zdravie. Dobré medziľudské vzťahy môžu fungovať ako ochranný faktor, prinášať porozumenie, pochopenie, poskytovať po-

cit bezpečia a spolupatričnosti, majú terapeutický účinok. Na naše duševné zdravie má však vplyv aj naša schopnosť vnímať a ovládať svoje emócie, schopnosť s nimi pracovať, zvládať, regulovať ich v rôznych situáciách. Schopnosť ustáť situáciu a zostať v rovnováhe.

ŽIVOTNÝ ŠTÝL

Zdravý životný štýl, vrátane pravidelného pohybu a cvičenia, vyváženej a zdravej stravy, dostatočného odpočinku, tiež môže ovplyvniť našu duševnú pohodu. Toto je jedna z oblastí, v ktorej môžeme pomerne ľahko a rýchlo dosiahnuť veľké zmeny, ktoré najviac ovplyvňujú naše zdravie a prejavajú sa aj na našej duševnej pohode. Pozor ale na konzumáciu návykových látok, ktorá má na dušev-

né zdravie negatívny vplyv. Môže viesť k rôznym psychickým problémom, psychickým poruchám, rozvoju závislosti a ďalším zdravotným problémom. Taktiež aj prostredie a podmienky, v ktorých žijeme, pracujeme a trávieme čas, môžu mať vplyv na našu psychickú pohodu rovnako ako vzťahy, ktoré na týchto miestach udržiavame.

SPOKOJNOSŤ SO SEBOU

Keď sme spokojní so sebou, prijímame sami seba, svoje prednosti i slabosti, máme zdravé sebadôveru a celkovú pohodu. Nemáme tendenciu sa neustále porovnávať s ostatnými, ani nepodliehame sebakritike, ktorá nás privádza k pocitu menejcennosti, sklamaniu a zúfalstvu. **Pozitívny postoj**

k sebe samému a schopnosť cítiť sa dobre vo „vlastnej koži“ sú dôležité aspekty pre psychickú pohodu, vďaka ktorej potom svoje každodenné povinnosti zvládame v pokoji a pohode, vieme robiť rozhodnutia, ktoré pozitívne ovplyvňujú náš život, vieme si užívať bežné aktivity a nachádzať radosť v maličkostiach.

MEDZIĽUDSKÉ VZŤAHY

Ak máme okolo seba ľudí, ktorým môžeme dôverovať, na ktorých sa dá spoľahnúť, ktorí sú nám oporou v ťažkých životných situáciách a ktorých môžeme požiadať o pomoc a radu, je to nemená dôležitá vec v rámci duševného zdravia. Naše vzťahy sú totiž pre nás zdrojom dôležitej spätnej väzby, nachádzame v nich zábavu a odych a zároveň tvoria akúsi podpornú sieť, ktorá nás v prípade problémov dokáže „zachytiť.“ ➔

DEPRESIA: V rámci duševného zdravia je jedným z najvážnejších problémov Slovákov.



Tipy na zlepšenie duševnej pohody

- Urobte niečo prospešné pre niekoho iného. Ak zlepšíte deň niekomu inému,lepší sa aj vám.
- Urobte sami sebe radosť. Uvarte si dobré jedlo, kúpte si darček.
- Pustite si hudbu. Je to dobrý spôsob, ako pookriať na dušu, a môžete si pri tom aj zatancovať.
- Zacvičte si. Pohybom sa vyplavujú endorfíny, ktoré zlepšujú náladu.
- Chodte sa prejsť do prírody, upokojuje a udržiava duševnú pohodu.
- Napište si tri veci za ktoré ste vďační. Pomôže vám to sústrediť sa na pozitívne aspekty života.
- Upracte si doma alebo v práci a zbavte sa zbytočnosti. Niektorým ľuďom pomáha pohľad na usporiadaný priestor.
- Dve minúty sa skúste sústrediť na svoje dýchanie. Za malú chvíľu pocítite, že sa upokojíte a budete vyrovnanejší.
- Užite si pobyt na slnku. Slnčný svet spúšťa tvorbu vitamínu D a podporuje produkciu serotonínu, hormónu šťastia, ktorý zlepšuje náladu.
- Zložte puzzle, vylúštite krížovku, rébus. Malé víťazstvá, ktoré zažívame, uvoľňujú dopamín, ktorý nám dáva pocit spokojnosti a radosti.

POMOCNÁ RUKA: Dnes ju už nájdete aj v online poradni.



**OD SMÚTKU
K ÚSMEVU: Pomoc
pri boji s duševnými
chorobami sa zviditeľňuje
aj vďaka 10. októbru.**