

**10. Október - Svetový deň duševného zdravia** , na Slovensku sa 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))

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) definovala duševné zdravie ako stav pohody, v ktorom jednotlivec môže uskutočniť svoje schopnosti, vie zvládať 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. Vplyvom stresu sa znižuje aj funkcia imunitného systému, je oslabený a teda sme náchylnejší k rôznym ochoreniam.

*Duševné zranenia sú obzvlášť náročné, pretože ich nevidno.*

*Je veľmi dôležité rozprávať sa s ľuďmi, nájsť niekoho komu sa môžeme zveriť, pretože rozhovor o problémoch môže viesť k pochopeniu a pozitívnej zmene. Podporme deti a mladých ľudí, aby sa zverili so svojim problémami a nehanbili sa vyhľadať pomoc, keď majú psychické problémy.*

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.

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.
- Viesť 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.

