

Svetový deň duševného zdravia

10. október 2021 - „Starostlivosť o duševné zdravie pre všetkých: urobme to realitou“

Na Svetový deň duševného zdravia, 10. októbra, uplynie viac ako 18 mesiacov od začiatku pandémie COVID-19.

Vo všetkých krajinách mala pandémia veľký vplyv na duševné zdravie ľudí. Zvlášť postihnuté sú niektoré skupiny, vrátane zdravotných a iných pracovníkov v prvej línii, študentov, ľudí žijúcich osamote a osôb s už existujúcimi duševnými chorobami. Prieskum WHO súčasne jasne ukazuje, že služby súvisiace s duševnými, neurologickými poruchami boli počas pandémie výrazne narušené.



Duševné zdravie je jedna z najviac zanedbaných oblastí verejného zdravia. Asi **1 miliarda ľudí žije s duševnými poruchami**. Sociálna stigma, diskriminácia a zneužívanie ľudských práv ľudí s duševným ochorením situácie v oblasti duševného zdravia ešte viac zhoršuje.

„Jediný spôsob, ako si zaistiť príjemný život, je zaistiť príjemný život ostatným. Jediný spôsob, ako zaistiť ostatným príjemný život, je správať sa k nim, ako keby sme ich milovali. A jediný spôsob, ako sa k niekomu správať, ako keby sme ho milovali, je naozaj ho milovať.“

Starajme sa o naše duševné zdravie, ktoré má mnoho dimenzií. K jeho základným znakom patrí vedomie vlastnej hodnoty, uvedomenie si vlastných možností a schopnosť vytvárať a udržiavať si hodnotné vzťahy.

Ako uteším niekoho s duševnou chorobou?

- Veľa ľudí chce pomôcť, ale nevie ako. Nechajte to mimovoľne a požiadajte, aby ste na obed zobrali niekoho, kto by mohol trpieť a jednoducho im dajte vedieť, že ste tu pre nich.

Čo spôsobuje duševné choroby?

- K problémom duševného zdravia, ktoré sa týkajú vašej osobnosti, môže prispieť viacero faktorov, napr. psychologická trauma, skorá strata rodiča, zanedbávanie a zneužívanie.

Ako zistím, či mám problémy s duševným zdravím?

- Ak máte vážne obavy, je dôležité poradiť sa s odborníkom na duševné zdravie. Niektoré varovné signály, na ktoré by ste si mali dať pozor, sú zmeny spánku alebo chuti do jedla, rýchle alebo dramatické zmeny nálad, utiahnutie sa, nevlá realizovať sa a problémy s myslením.

