

## SVETOVÝ DEŇ DUŠEVNÉHO ZDRAVIA: BUDUJME SI ZDRAVŠIE MEDZIĽUDSKÉ VZŤAHY

10. október bol v roku 1991 Svetovou federáciou pre duševné zdravie (WFMH) vyhlásený za Deň duševného zdravia. Cieľom tohto dňa je upozorniť na význam duševného zdravia a zvyšovať úsilie na jeho zlepšenie.

### DUŠEVNÉ ZDRAVIE

Duševné zdravie je neoddeliteľnou a nevyhnutnou súčasťou celkového zdravia. Bez duševného zdravia nemôžeme hovoriť o zdraví.

K celkovému pocitu zdravia nestačí mať zdravé telo, človek je jednotným bio-psycho-sociálnym systémom, v ktorom má každá zo zložiek svoju funkciu a zároveň podmieňuje fungovanie celého systému. Napríklad depresia zvyšuje riziko mnohých typov fyzických zdravotných problémov, najmä dlhotrvajúcich stavov, ako je cukrovka, srdcové choroby. Podobne prítomnosť chronických stavov môže zvýšiť riziko duševných chorôb.

Duševné zdravie zahŕňa emocionálnu, psychickú a sociálnu pohodu. Svetová zdravotnícka organizácia definuje duševné zdravie ako stav pohody, v ktorom jednotlivec môže naplňať svoj potenciál, vie zvládať stresové situácie bežného života, vie produktívne pracovať a je schopný prispievať do života svojej komunity a celej spoločnosti.

### VÝSKYT DUŠEVNÝCH PORÚCH

Výskyt duševných porúch v populácii v posledných desaťročiach narastá, na Slovensku aj celosvetovo. Medzi najčastejšie duševné o poruchy patrí depresia, úzkostné poruchy a závislosti (najmä od alkoholu).

Z najnovšej štatistiky venovanej duševnému zdraviu obyvateľov Slovenska vyplýva, že v minulom roku pacienti vyhľadali psychiatrické ambulancie najmä pre afektívne poruchy. Poruchy príjmu potravy sú stále rozšírenejšie. Medziročne vzrástol počet novodiagnostikovaných pacientov s poruchami príjmu potravy až o 31,3 %. Najviac hospitalizácií si vyžiadala porucha psychiky a správania zapríčinená užívaním alkoholu.

Údaje NCZI: <https://www.nczisk.sk/.../Psychiatricka-starostlivost-v...>

### ZDRAVÉ VZŤAHY PRE ZDRAVÝ ŽIVOT

Tak, ako venujeme svoju pozornosť zdravej strave, telesnému cvičeniu, tak isto by sme mali venovať pozornosť tomu, čo môžeme urobiť pre naše medziľudské vzťahy. Zdravé vzťahy sú predpokladom nášho dobrého zdravia.

Mať vo svojom živote ľudí, ktorí nám rozumejú, ktorým môžeme dôverovať, sú nám oporou, podpora nás v ťažkých situáciách je dôležitá aj pre naše zdravie.

Základom dobrých vzťahov je vhodne zvolená komunikácia. Na priloženej grafike nájdete niekoľko odporúčaní, ako si zlepšiť komunikáciu vo vzťahoch.