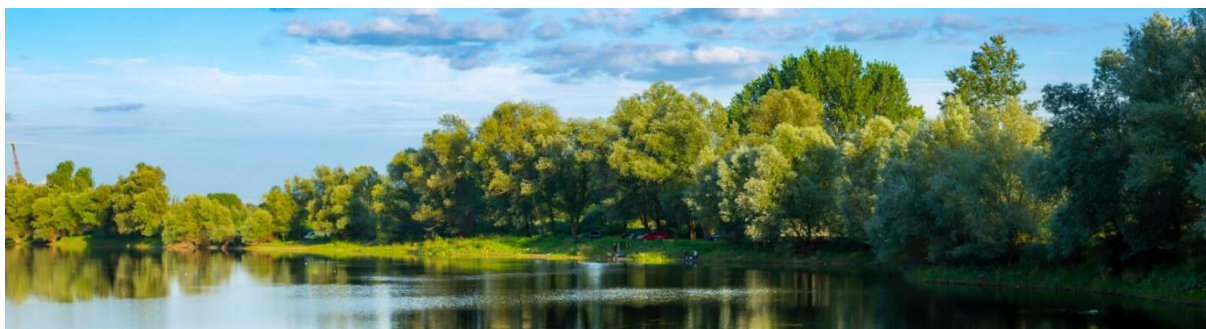


Světový den duševního zdraví

Světový den duševního zdraví připadá každoročně na **10. října**. Jeho tradice se zrodila již v roce 1992 jako jedna z aktivit Světové federace pro duševní zdraví (WFMH).

Duševní zdraví je stejně důležité jako zdraví fyzické a často jde jedno s druhým ruku v ruce. Neznamená jen nepřítomnost duševní choroby, ale spíše stav osobní pohody, kdy může člověk uplatnit své individuální schopnosti, dokáže zvládat každodenní zátěž a stres, může produktivně pracovat a také rozvíjet vztahy s ostatními lidmi. Duševní zdraví je ale prozatím ve společnosti často opomíjeným tématem.



Zdroj: <https://pixnio.com/cs/>

Hlavní myšlenkou tohoto dne je pomoci snížit stigmatizaci a diskriminaci duševně nemocných osob, snaha pomoci jim zapojit se do společnosti a zároveň podpora úsilí o dosažení nejvyšší možné úrovně duševního zdraví ve všech jeho souvislostech.

Podle Národního ústavu duševního zdraví prožije duševní onemocnění v Česku každý rok přibližně každý pátý obyvatel, ať už je jedná o depresi, úzkosti, poruchy nálady nebo jiné psychotické poruchy. V mnoha případech tyto problémy podstatně ztěžují lidem běžné fungování, ale paradoxně se a nimi většina z nich neléčí. To často souvisí se strachem z předsudků, diskriminace, ale také se zdravotní negramotností, kdy lidé často netuší, že se potýkají s takovýmto onemocněním a mohou vyhledat odbornou pomoc psychologa nebo psychiatra. V dnešní době již mohou být tato vyšetření vedena distančně formou telefonické nebo videokonzultace a ve většině případů na ně přispívají zdravotní pojišťovny. Lidé s duševní nemocí mají právo na zdravotní péči, stejně jako kdokoliv jiný.

Světová federace duševního zdraví vyhlásila pro rok 2021 téma „**Duševní zdraví v nerovném světě.**“ Toto téma zdůrazňuje, že přístup ke službám v oblasti duševního zdraví zůstává ve světě nerovný a 75-95 % lidí s duševními poruchami v zemích s nízkými a středními příjmy k nim nemá vůbec přístup. Nedostatek investic do duševního zdraví je neúměrný celkovému rozpočtu na zdravotnictví, a tak přispívá k nedostatečné léčbě duševního zdraví.



Zdroj: www.canva.com

V návaznosti na Den duševního zdraví se po celé České republice konají osvětové, kulturní a informační akce v rámci **Týdnů pro duševní zdraví**, které probíhají každoročně ve dnech od 10. září do 10. října. Ve Zlínském kraji tak máme letos možnost navštívit například **Den otevřených dveří Centra duševního zdraví v Uherském Hradišti**, setkání s psychiatrem MUDr. Michalem Raszkou na téma **Lidská tvář psychiatrie Městské knihovně v Rožnově pod Radhoštěm** a mnoho dalších. Týdny pro duševní zdraví se tak snaží přispívat ke zlepšení vnímání lidí s duševním onemocněním a jejich větší toleranci ve společnosti.

Duševní nemoci jsou nemoci jako každé jiné a můžeme jim do určité míry předcházet. Dají se léčit a duševně nemocní pacienti se mohou ve většině případů vrátit zpátky do běžného života. Duševní zdraví nepřichází samo od sebe, ale vyžaduje od každého z nás aktivní péči – jako dostatek pohybu, spánku, udržování sociálních kontaktů a také správné rovnováhy mezi prací a volným časem.

A jak můžeme pomoci lidem ve svém okolí, pokud tušíme, že je něco trápí? Důležité je naslouchat jim, nesoudit a také probrat možnosti pomoci.

Kontakty, na které je možné se obrátit v případě potřeby pomoci se zvládnáním stresové situace nebo rady, jak postupovat v případech duševní nepohody:

Linka první psychické pomoci	116 123
Pražská linka důvěry	222 580 697
Centrum krizové intervence	284 016 110
Linka seniorů	800 200 007

Použité zdroje:

2021 World Mental Health Global Awareness Campaign: World Mental Health Day Theme [online]. World Federation for Mental Health, 2021 [cit. 2021-10-4]. Dostupné z: <https://wfmh.global/2021-world-mental-health-global-awareness-campaign-world-mental-health-day-theme/>

Týdny pro duševní zdraví [online]. 2021 [cit. 2021-10-4]. Dostupné z: <http://www.tdz.cz/>

O duševním zdraví - narovinu.net [online]. 2021 [cit. 2021-10-4]. Dostupné z: <https://narovinu.net/odusevnimzdravi/>

Ve Zlíně dne 5. 10. 2021, Mgr. Kamila Nečasová