

10. október – Svetový deň duševného zdravia



Svetový deň duševného zdravia bol vyhlásený Svetovou federáciou za duševné zdravie (WFMH) v roku 1991. Jeho cieľom je zvýšenie informovanosti verejnosti o problémoch súvisiacich so psychickými ochoreniami. WHO v roku 2022 spolupracuje s partnermi na spustení kampane na tému **Urobiť duševné zdravie a pohodu pre všetkých globálnou prioritou**. Je to príležitosť pre ľudí s duševnými poruchami a ďalšie zainteresované strany, aby sa stretli a ocenili pokrok v tejto oblasti a vyjadrili sa k tomu, čo musíme urobiť, aby sa duševné zdravie a pohoda stali globálnou prioritou pre všetkých.

Pandémia COVID-19, ktorá je jednou z najväčších globálnych kríz za posledné generácie, mala závažné a ďalekosiahle dôsledky pre zdravotnícke systémy, hospodárstva a spoločnosti. Nespočetné množstvo ľudí zomrelo alebo prišlo o živobytie. Rodiny a komunity boli napäté a rozdelené. Deti a mladí ľudia prišli o možnosť vzdelávať sa a stretávať sa s ľuďmi. Podniky skrachovali. Milióny ľudí sa dostali pod hranicu chudoby.

Keďže sa ľudia boria s týmito zdravotnými, sociálnymi a hospodárskymi dôsledkami, vo veľkej miere to ovplyvnilo aj duševné zdravie. Mnohí z nás sa stali úzkostlivejšími; u niektorých však COVID-19 vyvolal alebo prehĺbil oveľa vážnejšie **problémy s duševným zdravím**. Veľký počet ľudí hlásil psychické ťažkosti a príznaky depresie, úzkosti alebo posttraumatického stresu. Objavili sa aj znepokojujúce náznaky rozšírenejších samovražedných myšlienok a správania, a to aj medzi zdravotníckymi pracovníkmi.

Niektoré skupiny ľudí boli postihnuté oveľa viac ako iné. Mladí ľudia, ktorí boli vystavení dlhšiemu zatváraniu škôl a univerzít, boli vystavení sociálnej izolácii a odlúčenosti, čo môže podporovať pocity úzkosti, neistoty a osamelosti a viesť k problémom s afektívnym správaním a správaním. U niektorých detí a dospievajúcich, ktorí museli zostať doma, sa mohlo zvýšiť riziko stresu v rodine alebo zneužívania, čo sú rizikové faktory pre problémy duševného zdravia. Ženy podobne čelili väčšiemu stresu v domácnostiach, pričom v jednom rýchlom hodnotení sa uvádza, že 45 % žien zažilo nejakú formu násilia, či už priamo alebo nepriamo počas prvého roka pandémie.

Hoci sa zvýšili potreby v oblasti duševného zdravia, služby duševného zdravia boli vážne narušené. V mnohých prípadoch slabé vedomosti a nesprávne informácie o víruse podnecovali strach a obavy, ktoré bránili ľuďom vyhľadať pomoc.

Od začiatku pandémie sa poskytovatelia služieb v oblasti duševného zdravia snažili zmierniť narušenie služieb, napríklad poskytovaním starostlivosti alternatívnymi cestami, keď boli zavedené opatrenia v oblasti verejného zdravia a sociálnej oblasti. Komunitné iniciatívy sa často prispôbili rýchlejšie a našli

inovatívne spôsoby poskytovania psychosociálnej podpory, a to aj prostredníctvom digitálnych technológií a neformálnej podpory. A medzinárodné organizácie tiež poskytnú usmernenia, nástroje a zdroje na pomoc respondentom, plánovačom verejného zdravia a širokej verejnosti.

WHO odporúča integrovať duševné zdravie a psychosociálnu podporu (MHPSS) do všetkých aspektov pripravenosti a reakcie na všetky mimoriadne situácie v oblasti verejného zdravia.

Viete, že?

- Takmer jedna miliarda ľudí trpí duševnou poruchou a postihnúť môže kohokoľvek a kdekoľvek.
- Depresia je hlavnou príčinou zdravotného postihnutia na celom svete a významne prispieva k celkovému globálnemu zaťaženiu chorobami. Odhaduje sa, že celosvetovo trpí depresiou 5 % dospelých.
- Celosvetovo má duševnú poruchu každý siedmy človek vo veku 10 až 19 rokov. Polovica všetkých takýchto porúch sa začína do 14 rokov, ale väčšina z nich nie je odhalená a liečená.
- Ľudia so závažnými duševnými poruchami, ako je schizofrénia, zvyknú zomierať o 10 až 20 rokov skôr ako bežná populácia.
- Každé 100. úmrtie je spôsobené samovraždou. Je to štvrtá najčastejšia príčina úmrtia mladých ľudí vo veku 15-29 rokov.
- Pandémia COVID-19 mala značný vplyv na duševné zdravie ľudí.

Stigma a diskriminácia sú naďalej prekážkou sociálneho začlenenia a prístupu k správnej starostlivosti; dôležité je, že všetci môžeme zohrať svoju úlohu pri zvyšovaní povedomia o tom, ktoré preventívne intervencie v oblasti duševného zdravia fungujú, a Svetový deň duševného zdravia je príležitosťou, aby sme to urobili spoločne.

Ako môžem zostať zdravý?

- dodržiavajte každodenné zvyky alebo si vytvorte nové,
- spite a jedzte každý deň v rovnakom čase,
- zostaňte hydratovaní a zdravo sa stravujte,
- buďte fyzicky aktívni (snažte sa každý deň aspoň 30 minút cvičiť s malou záťažou),
- buďte duševne aktívni, medzi návrhy aktivít patrí - lúštenie krížoviek, riešenie hádaniek alebo iných logických cvičení, hranie na hudobné nástroje, šach, domino, spoločenské hry atď.,
- užívajte všetky lieky podľa pokynov lekára

Čo môžem urobiť pre zlepšenie svojej nálady?

Pre zlepšenie nálady je dôležité, aby ste:

- mali denný režim,
- sa venovali činnostiam, ktoré sú príjemné,
- pravidelne sa rozprávali so svojou rodinou a priateľmi,
- sa zamerali na činnosti, ktoré im prinášajú radosť, a zaradili ich do svojho každodenného programu,
- vyskúšali relaxáciu, meditáciu, dýchanie a cvičenia s nízkou záťažou,
- zvažili obmedzenie sledovania spravodajstva (alebo aspoň našli rovnováhu), aby si ich myseľ oddýchla od paniku vyvolávajúcich, stresujúcich správ z médií,
- využili svoju silu, skúsenosti a vedomosti na zvládnutie situácie.

Ako sa môžem cítiť prepojený so svojou rodinou a komunitou?

Aby ste sa cítili spojení so svojou rodinou a komunitou, je dôležité, aby ste:

- pomáhali iným, ak môžete (napr. aby ste sa stali dobrovoľníkmi: zapojením sa do zmysluplnej práce),
- sa pravidelne rozprávali so svojou rodinou a priateľmi,
- udržiavali komunitnú, náboženskú a/alebo duchovnú angažovanosť. Ak je to možné, môžete napríklad sledovať bohoslužby v televízii, rozhlase alebo na internete,
- sa zapojili do komunitných alebo partnerských podporných skupín alebo využili telefonické linky, pomoc či skupiny na sociálnych sieťach, ak sú k dispozícii.

Kde môžem získať pomoc, ak ju budem potrebovať?

- kontaktujte svojho zdravotníckeho alebo sociálneho pracovníka, najmä ak im stres, obavy alebo smútok bránia v každodenných činnostiach niekoľko dní po sebe,
- hovorili so svojou rodinou a priateľmi,
- sa obrátili na vedúcich predstaviteľov svojej komunity alebo náboženských či duchovných vodcov

Ako sa môžem vyrovnáť so smútkom a stratou?

Aby ste zvládli smútok a stratu, je dôležité, aby ste:

- si dali čas. Môžete si myslieť, že smútok a bolesť, ktoré pocítujete, nikdy nezmiznú, ale vo väčšine prípadov sa smútok časom zmierni. Intenzita smútku zvyčajne koreluje s intenzitou lásky, ktorú ste cítili k danej osobe, keď žila,
- uznali, že strata člena rodiny alebo priateľa je veľmi ťažká situácia, ktorá môže

- vyvolať množstvo rôznych pocitov. Všetky tieto pocity sú prirodzené a neexistuje správny alebo nesprávny spôsob, ako cítiť alebo spracovať smútok,
- si spomenuli na šťastné chvíle a spomienky na čas strávený so zosnulou osobou,
 - pravidelne hovorili o svojich pocitoch s ľuďmi, ktorým dôverujete. Kontakt s priateľmi, rodinou alebo dobrovoľníkmi z komunity môže ľuďom pomôcť v procese smútenia a pomôcť im cítiť sa vo vzájomnom spojení,
 - sa obrátili na vodcov ich komunity alebo náboženských či duchovných vodcov. Títo vodcovia majú skúsenosti s tým, ako pomôcť ľuďom zvládnuť smútok a stratu a nájsť zmysel, a môžu im pomôcť prekonať proces smútenia.
 - sa zamerali na činnosti, ktoré sú pre vás príjemné a vďaka ktorým sa cítite šťastní.

Zdroje:

<https://www.who.int/campaigns/world-mental-health-day/2022>

<https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/the-impact-of-covid-19-on-mental-health-cannot-be-made-light-of>

<https://kalendar.aktuality.sk/medzinarodne/popis/2022-10-10/>

<https://app.mhpss.net/wp-content/uploads/2021/03/living-with-the-times-a-mental-health-and-psychosocial-support-toolkit-for-older-adults-during-the-covid-19-pandemic.pdf>

Vypracovalo odd. Podpory zdravia a výchovy k zdraviu, RÚVZ Trenčín