Duševní zdraví a příznaky problémů s duševním zdravím
(Deprese, panické ataky, úzkosti)

DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Jak chápeme duševní zdraví?
Všichni máme duševní zdraví. Je součástí našeho celkového zdraví stejně jako naše tělesné zdraví. Duševní zdraví zahrnuje emoce a pocity, myšlení a nálady. Občas se cítíme líp, občas hůř, jak na duši, tak i na těle. Každý zažívá během dne různé emoce, některé jsou příjemnější než jiné. Můžeme se cítit šťastní, nadšení, podrážděni, nervózní, úzkostní, smutní, sebevědomí.
Duševní zdraví je cesta, na které se učíme sami sebe lépe poznávat a nacházet rovnováhu mezi tím, co nás posiluje, a tím, co nás může oslabit.

PROČ je duševní zdraví důležité téma a je nutné o něj pečovat?
Protože člověk, který je v pohodě a bezpečí může žít spokojeně a může naplno rozvinout svůj potenciál. Protože člověk, který je duševně zdravý, je zdravě odolný, pozitivní, cítí se šťastný, spokojený sám se sebou. Protože ten, kdo se o duševní zdraví stará, se s větší pravděpodobností dokáže lépe vyrovnat se stresem, náročnými situacemi a celou škálou emocí, má radost ze života.

CO má vliv na naše duševní zdraví?
Rozhodně to není jen míra aktuálního stresu nebo životní styl. Existuje mnoho různých faktorů, které mohou ovlivnit vaše duševní zdraví, mezi něž patří například: Genetika, Fyzické zdraví, Životní události, Stres, Kvalita vztahů, Životní styl, Konzumace návykových látek, Prostředí, Míra ovládání našich emocí a schopnost s nimi pracovat.

Jak poznám, že mám dobré duševní zdraví?
Když si udržujeme zdravý psychický stav, umíme o sebe pečovat, preventivně se udržujeme v psychické pohodě, pak máme stabilnější náladu, lepší schopnost zvládat stres i lepší mezilidské vztahy. Jsme spokojenější sami se sebou. V každodenním životě fungujeme obecně lépe. A více se zajímáme o své fyzické zdraví. Dobré duševní zdraví je také o pozitivním myšlení, psychické pohodě a radosti ze života.

PŘÍZNAKY PROBLÉMŮ S DUŠEVNÍM ZDRAVÍM

Pro každého člověka mohou být varovné signály jiné, a proto je důležité být vnímavý k vlastním emocím a myšlenkám. Některé běžné příznaky, které by mohly naznačovat problémy s duševním zdravím, zahrnují:

- Dlouhotrvající pocit smutku nebo beznaděje
- Opakující se nebo přetrvávající úzkost
- Abnormální spánek
- Ztráta zájmu o běžné i oblíbené aktivity
- Sociální izolace
- Náhlé změny chování
- Zneužívání látek
- Problémy s koncentrací a pamětí
- Fyzické příznaky

10 tipů, jak pečovat o své duševní zdraví
Pojďme se podívat na konkrétní tipy a možnosti, jak své psychické zdraví zlepšit:

1. Myslete i na sebe
2. Stanovte si realistické cíle
3. Nastavte si spánek jako prioritu
4. Nebojte se mluvit o svých emocích
5. Najděte způsob, jak se uvolnit
6. Minimalizujte stresové situace
7. Nesrovnávejte se s ostatními
8. Vyhněte se nadměrné konzumaci návykových látek včetně alkoholu
9. Najděte si pohyb, který vás bude bavit
10. Zdravá strava a střevní mikrobiom je lék

Vzkaz pro rodiče:

- Uvědomte si, že rodina a domov může dětskou duševní pohodu hodně ovlivnit. Dobré rodinné vztahy a bezpečí domova – to vše je pro dobré duševní zdraví základ.
- Vnímejte své děti, mluvte s nimi a naslouchejte jim. Nesoustřeďte se pouze na to, jaké mají děti povinnosti, ale zajímejte se také o jejich pocity a prožitky. V rané fázi můžete zachytit mnoho budoucích potenciálních problémů.
- Nevnímejte duševní problémy svých dětí jako stigma, neberte to tak, že jste jako rodiče selhali. Dnešní doba (dlouhá sociální izolace v důsledku covidu, válka aj.m sociální sítě) má na duševní pohodu a zdraví dětí velký vliv.
- Mějte na paměti, že důležitá je vždy prevence – je třeba dnes a denně své děti vnímat, mluvit s nimi, pozorovat je a všímat si jich. Prevence je snazší než reakce.
- Uvědomte si, že úkolem rodičů není vždy problém vyřešit, ale být dětem k dispozici, být tady pro ně vždy, když potřebují.
- Myslete na své duševní zdraví také vy sami. Nezapomeňte, že pokud jste například sami nervózní, často zvyšujete hlas, projevujete emoce nežádoucím způsobem, jste v neustálem stresu aj., můžete mít na duševní zdraví svých dětí vy sami negativní (někdy až devastující) vliv.

Vzkaz pro děti:

- Neboj se mluvit o svých problémech a starostech.
- Můžeš se obrátit na své rodiče, sourozence, kamaráda či kamarádku, na učitele ve škole.
- Věř, že jsou ve Tvém okolí lidí, kteří Tě mohou vyslechnout, poradit Ti, pomoci Ti.
- Tvůj názor je důležitý a měl by být brán vážně a s úctou.
- Nezapomeň, že Tvůj problém či trápení jde vyřešit, jen se musíš někomu svěřit a nebýt na svůj problém sáa či sama.
- Duševní zdraví, radost ze života a spokojenost se nedá koupit, ale je nutné o sebe pečovat.
- Nestyď se za to, pokud je toho na tebe příliš a pokud cítíš, že je toho na tebe opravdu moc, vyhledej pomoc.

KONTAKTY na pomoc

Linka bezpečí – funguje anonymně, zdarma, 24 hodin denně
www.linkabezpeci.cz
Tel.: 116 111
Email: pomoc@linkabezpeci.cz

Školy v MČ Prahy 22
Mají své školní poradenské pracoviště, v rámci kterých fungují školní psycholožky, školní metodici prevence i výchovní poradci – pomáhají přímo ve škole.
ZŠ U Obory https://www.zsuobory.cz/kontakty/kontakty
ZŠ nám Bří Jandusů https://www.zsjandusu.net/kontakty/skolni-poradenske-pracoviste/

Úřad MČ Prahy 22
Odbor sociálních věcí a zdravotnictví, Nové náměstí 1250/10, Uhříněves
Tel.: 271 071 880, 271 071 881, 271 071 883.

(Text byl zkrácen. Plný rozsah najdete v brožuře „Duševní zdraví dětí a mládeže“.)