

## 10. října = Světový den duševního zdraví

---



### O světovém dnu duševního zdraví

**Světový den duševního zdraví** připadá na **10. října**. „Slaví se“ od roku **1992** a stojí za ním **Světová federace pro duševní zdraví** (World Federation for Mental Health: WFMH). Tématem letošního roku je „**Důstojnost v oblasti duševního zdraví**“.

Celkově má Světový den duševního zdraví za cíl **podporovat úsilí** o dosažení **nejvyšší úrovně duševního zdraví**, a to ve všech jeho souvislostech. Mělo by jít o **prioritu všech**, už jen proto, že naše **psychická pohoda** ovlivňuje celkově náš zdravotní stav.

### Co je duševní zdraví

A co je to vlastně duševní zdraví? Je třeba si uvědomit, že nejde jen o **nepřítomnost duševní poruchy či choroby**. Jedná se o **stav osobní pohody**, která člověku umožňuje **uplatnit své individuální schopnosti** a zvládat životní zátěž a stres. Ne vždy se stresu můžeme vyhnout, proto je třeba učit se, jak ho zvládat. Duševně zdravý člověk je schopný produktivně a úspěšně pracovat a **rozvíjet vzájemně obohacující vztahy** s lidmi kolem sebe.

Psychicky vyrovnaný člověk **dokáže adekvátně reagovat na realitu**, zvládá běžné i neočekávané úkoly a je spokojený se svými **aktivitami i prožíváním**.

Duševní zdraví je důležité, ale v dnešní době i velmi křehké. Proto je nutné na něj **myslet a snažit se o jeho uchování**. Vždy je lepší **duševní nepohodě** (jež může vést k psychickým problémům) předcházet než se s ní **později snažit vypořádat**.

